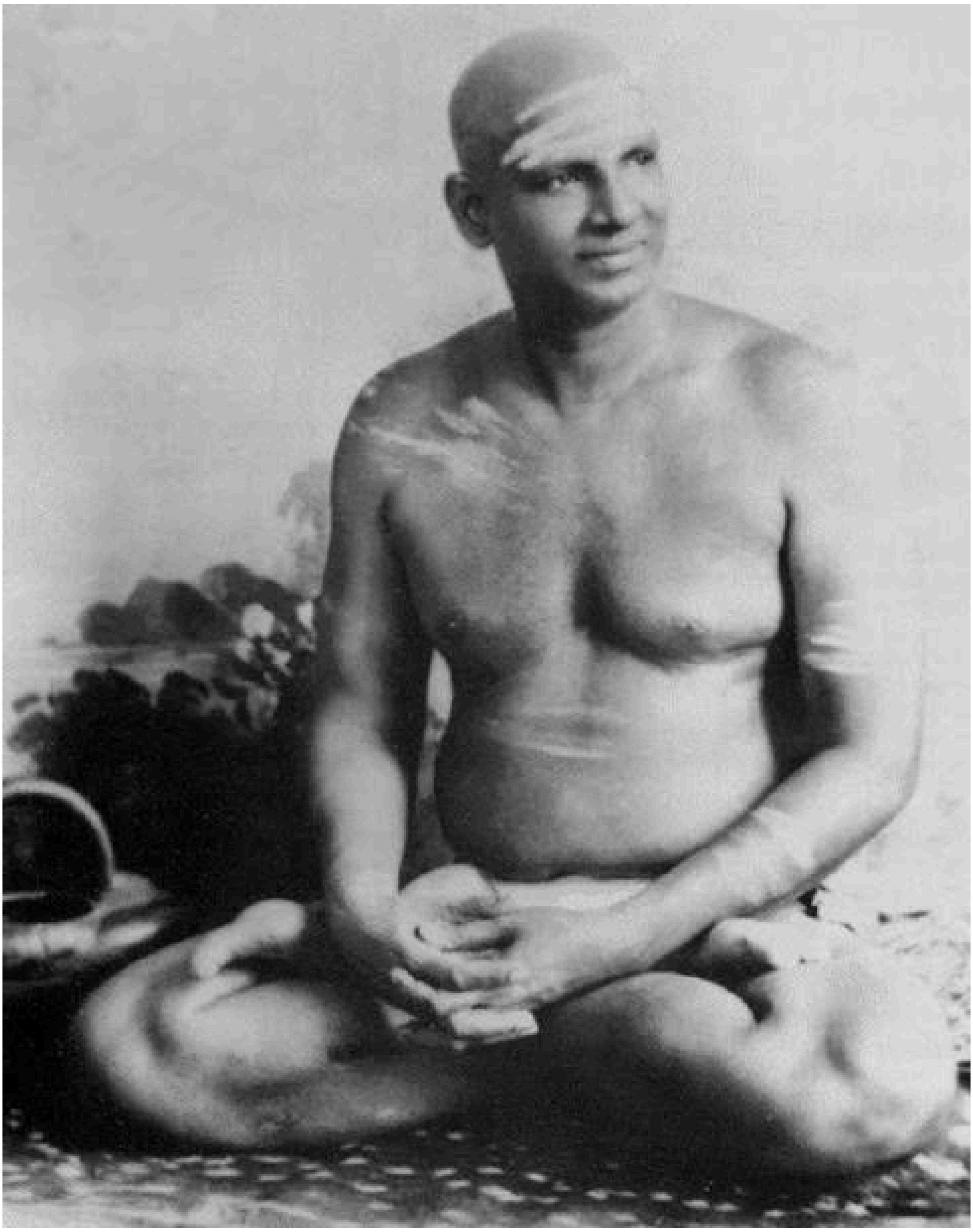


ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा

श्री स्वामी शिवानन्द



ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा

'Light,PowerandWisdom'
का तिन्दी रूपान्तर

लेखक

श्री स्वामी तशवानन्द सरस्वी

अनुवादक
श्री स्वामी ज्योतिममयानन्द सरस्वी

प्रकाशक

द डिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय : तशवानन्दनगर-२४९ १९२
तिला: ितिरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (तिमालय), भारि
www.sivanandaonline.org, www.dishq.org
प्रथम तिन्दी संस्करण : १९६०
सप्तम तिन्दी संस्करण : २०१५
(१,००० प्रतियााँ)

ISBN 81-7052-101-7 HS 224

PRICE:40/-

'द तिवाइन लाइफ सोसायिी, तशवानन्दनगर' के तलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकातशि िथा उन्हीं ंके द्वारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकेिेमी प्ेरस, पो. तशवानन्दनगर-२४९ १९२,
तिला तििरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड' में मुतिि ।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

प्रकाशकीय विव्य

यि छोिी-सी पुतस्तका वरदान स्वरूप िै। यि आपकी िेब-गुरु, तनत्य साथी, शक्तिवर्मक िॉतनक िथा कोमल अंकुश िै। इस अनुपम खिाने में तितषम तशवानन्द के िाज्वल्यमान शब्द साँिी कर रखे गये िैं, तिससे आप अतर्किम लाभ उठा सकें। इसका प्रत्येक शब्द आपको िी सम्बोतर्ि करके तलखा गया िै।

सम्भविः आप तकसी समस्या के फेर में पड़ गये िों,ं तिसका समार्ान न िोा िो, िो इसके तकसी भी पृष्ठ को उलतिए और आप अवश्य िी एक मागम को पा िायेंगे, तिसके द्वारा या िो आप समस्या का समार्ान कर लेंगे या तफर समस्या िी दूर िो िायेगी। सम्भविः आप शंका िथा तनराशा से आक्रान्त िों,ं तनराशा की घनीभिू कुितलका से आवृि िो िा रिे िों।ं िब आप इस पुक्तिका के तकसी भी पृष्ठ को उलतिए और आप इस पुक्तिका से पूणम लाभ उठा सकेंगे; इससे तनकलने वाली ज्योति तनश्चय िी अन्धकार को दूर भगायेगी। इसका प्रते्येक पृष्ठ तदव्य ज्योति, शक्ति िथा प्रज्ञा से पररपूणम िै।

आध्याक्तिक सार्क िो इस उपयोगी पुक्तिका को अपने नेत्रों ंसे भी अतर्क उपयोगी पायेंगे। अपने मिान् लक्ष्य की ओर यात्रा करिे समय उन्ें घनीभिू अन्धकार का िो संसार िै, उसका सामना करना पड़िा िै और उनको ज्योति की आवश्यकिा िोिी िै; मागम की बार्ाओं ंका सामना करने, अपनी सावर्ानी को सिि बनाये रखने िथा प्रगति के पथ पर अग्रसर िोने के तलए उनको शक्ति की आवश्यकिा िोिी िै और गलतियों ंसे बचने के तलए, तववेक की ज्योति को सदा प्रखर बनाये रखने के तलए िथा अपने स्वरूप का साक्षात्कार करने के तलए उन्ें प्रज्ञा की आवश्यकिा िोिी िै। आप इस पुक्तिका में इन सबको प्राप्त करेंगे।

आशा िै, 'Light, Power and Wisdom' के अनुवाद-रूप में िििु इस पुक्तिका का आध्याक्तिक सार्क िातदमक स्वागि करेंगे।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

श्री स्वामी तशवानन्द

डदव्य जीवन संघ के परम पूज्य संस्थापक

श्री स्वामी तशवानन्द का िन्म सन्त अप्पय्य दीतक्षिार िथा अन्य अनेक प्रख्याि सन्तों ंिथा तवद्वानों ंके कुलीन पररवार में ८ तसिम्बर १८८७ को हुआ था। वेदान्त के अध्ययन िथा उसके व्याविाररक पक्ष की ओर उनुमुख िीवन के प्रति उनमें िन्मिा झुकाव था। उनमें प्रातणमात्र की सेवा करने की अन्तिामि आकांक्षा िथा समि मानवों ंमें अन्ततनमिि एकिा की सिि भावना थी। यद्यतप उन्ोंने एक रूतढ़वादी पररवार में िन्म तलया था, िथातप वि अत्यन्त उदारमना, सतिष्णु िथा र्ममपरायण थे।

सेवा करने की आकांक्षा ने उन्ें तचतकत्सा क्ेषेत्र की ओर आकतषमि तकया। तफर उन्ोंनें उन स्थानों ंकी ओर ध्यान तदया, िाँ उनकी सेवा की अत्यतर्क आवश्यकिा थी। इसी दृति से वि मलया (मलेतशया) गये। इस बीच उन्ोंनें एक स्वास्थ्य-पतत्रका को सम्पातदि करना प्रारम्भ कर तदया था। वि उसमें तनयतमि रूप से स्वास्थ्य-सम्बन्धी समस्याओं ंके बारें में तलखा करिे थे। उनका किना था तक िन-सार्ारण को सिी ज्ञान प्रदान करने की परम आवश्यकिा िै। ऐसे ज्ञान का प्रचार-प्रसार उनका िीवन-लक्ष्य बन गया।

यि ईश्वर का मंगलमय तवर्ान िी था, तिसके कारण मन िथा शरीर के इस तचतकत्सक में िीव्र वैराग्य की भावना उत्पन्न िो गयी। पररणाम- स्वरूप वि अपनी िीवन-वृतत्त को त्याग कर मानव की आिोन्नति में सिायक बनने के तलए संन्यासी बन गये। ऋतषकेश को उन्ोंनें अपना िपःस्थल बनाया िथा एक मनीषी, योगी, सन्त और िीविन्ुमुि के रूप में ख्याति प्राप्त की।

पूज्य स्वामी िी ने मात्र िीतवि रिने के तलए कभी उदर-पोषण निीं ंतकया। िाँ, उन्ोंनें सेवा करने के तलए िीतवि रिना आवश्यक समझा। एक छोिी-सी िीणम-शीणम कुतिया-तिसमें मच्छरों–ंतबच्छुओं ंके अतिररि और कोई निीं ंरििा था-ने वषाम और रूप से उनकी रक्षा की। कतठन िपश्चयाम का िीवन व्यिीि करिे हुए भी उन्ोंनें रोतगयों ंकी बहुि सेवा की। वि दवाएँ ले कर रोगी सार्ुओं ंकी कुतियाओं ंमें िािे थे और उनकी सेवा-शुश्रूषा करिे थे। वि उनके तलए तभक्षा माँग कर लािे और उन्ें अपने िाथों ंसे क्तखलािे थे। रोतगयों ंके तसरिाने राि-राि भर बैठ कर उनकी देख-भाल करना उनकी तदनचयाम का एक अंग बन गया था। िीथमयातत्रयों ंको भगवान् का रूप मान कर वि उनकी भी सेवा मन लगा कर तकया करिे थे।

अपने पररव्रािक िीवन में पूज्य स्वामी िी ने पूरे भारि का भ्रमण तकया। भ्रमण-काल में वि संकीिमन करिे और प्रवचन तदया करिे थे। स्वामी िी ने उन्ीं ंतदनों ंमें कैलास िथा बदरी की भी यात्राएँ कीं।ं

िीथमयात्रा से लौिने के बाद सन् १९३२ में उन्ोंनें पतवत्र गंगा के दतक्षण िि पर तशवानन्दाश्रम की स्थापना की। सन् १९३६ में उन्ोंनें तदव्य िीवन संघ की स्थापना की। तकसी पररत्यि गौशाला की िरि तदखायी पड़ने वाला एक ििूा-फूिा पुराना कुिीर उन्ें तमल गया। उनके तलए वि एक मिल से भी बढ़ कर था। उन्ोंनें उसकी सफाई की और तफर उसी में रिने लगे। िब उनके श्रीचरणों ंके तनकि बैठ कर उनके उपदेशामृि का पान करने वाले भिों ंकी संख्या बढ़ने लगी, िब उसके तविरण की आवश्यकिा समझी िाने लगी। कुछ और न रिने योग्य खाली शेि ढूँढ़ तनकाले गये। इनमें कोई भी रिने का सािस निीं ंकर पािा था। तदव्य िीवन संघ का शैशव इन्ीं ंअ-वासयोग्य ििेू-फूिे भवनों ंमें व्यिीि हुआ।

श्री स्वामी तशवानन्द योग के, मानवीय किों ंके उपशमन के िथा प्रत्ेयेक वि के संश्ेलेषण (समन्वय) में तवश्वास रखिे थे। स्वामी िी ने सेवा, ध्यान िथा भगवद्-साक्षात्कार के तदव्य उदात्त सन्ेदेश को अपनी पतत्रकाओं,ं पत्रों ंिथा अपनी ३०० से अतर्क पुिकों ंके माध्यम से संसार के कोने-कोने में प्रचाररि-प्रसाररि तकया। उनके तनष्ठावान् तशष्ों ंमें सभी र्मों, पन्ों ंिथा सम्प्रदायों ंके अनुयायी थे।

स्वामी तशवानन्द का योग-समन्वययोग-कममयोग, ज्ञानयोग िथा भक्तियोग के अभ्यास के माध्यम से 'िाथ', 'मक्तिष्क' िथा 'हृदय' का सुसंगि तवकास सम्पन्न करिा िै। तदव्य िीवन संघ का मुख्य उद्ेदेश्य आध्याक्तिक ज्ञान का अतर्कातर्क प्रचार-प्रसार करना िै। इसके सुतवख्याि संस्थापक श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारािने इस उद्ेदेश्य की पूतिम के तलए गंगाििि पर क्तस्थि अपने छोिे-से कुिीर में बैठ कर ३० वषों िक घोर पररश्रम तकया ।

१४ िुलाई १९६३ को परमपूज्य श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारािने तशवानन्दनगर में क्तस्थि गंगाििि पर बने हुए अपने कुिीर में अपना पातथमव शरीर त्याग कर मिासमातर् में लीन िो गये।

यद्यतप अिो स्वामी तशवानन्द िी मिारि िमारे बीच निीं ंिैं; परनुतु वि अपने द्वारा प्रारम्भ तकये गये मिान् कायम का मागम-तनदेशन अिो भी सूक्ष्म रूप से कर रि िैं। प्रत्येक िीवि िो िाने वाला क्षण उस कायम की गतिमात्रा में वृक्ति कर ििा िै। पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि और परमाराध्य श्री स्वामी तचदानन्द िी मिारि की कृपा व आशीवामद से अपने परमाध्यक्ष श्री स्वामी तवमलानन्द िी मिारि के निेृत्व में तदव्य िीवन संघ के वररष्ठ संन्यासी तदव्य िीवन के इस तसिान्त को प्रचाररि करने में सदा-सवमदा रि िैं िो पूज्य गुरुदेव के इन शब्दों ंमें समाििि िै :

"सेवा, प्ेरेम, दान, शुडिता, ध्यान, साक्षात्कार!"

डवषय-सिूी

प्रथम अध्याय

ज्योति

१. क्या आप सचमुच ईश्वर को िििो िैं?

क्या आप सचमुच ईश्वर को िििो िैं? क्या आप सचमुच उसके दशमन के तलए लालातयि िैं? क्या आपमें सच्ची आध्याक्तिक भूख िै?

िी ईश्वर-दशमन के तलए लालातयि िै, विी पे्रम का तवकास कर सकिा िै। उसके तलए िी ईश्वर प्रकि ििगा। ईश्वर िो माँग िथा माँग-पूतिम का तवषय िै। यतद ईश्वर के तलए सच्ची माँग िै, िो वि शीघ्र िी प्रकि िोगा।

प्रह्लादि–सी पे्रमपूणम प्राथमना कीतिए। रार्ा–सा गायन कीतिए। वाल्मीतक, िुकाराम िथा िुलसीदास की िरि उसके नाम का िप कीतिए। गौरांग की िरि कीिमन कीतिए। भगवान् के तवरि में एकान्त में बैठ कर मीरा की िरि रुदन कीतिए। आप इसी क्षण भगवान् का दशमन प्राप्त करेंगे।

२. ज्योति आपके अन्दर िै

सदा र्ातममक बतनए। र्मम-मागम से कभी तवचतलि न िोइए। सदाचारी बतनए। वीर बतनए। तनभमय बतनए। सत्य का अभ्यास कीतिए। सवमत्र इसकी घोषणा कीतिए।

आध्याक्तिक मागम में आगे बढ़िे िाइए। आपके अन्दर िी ज्योति िै। ईश्वर पर मन को एकाग्र कीतिए। अिंकार िथा अतभमान को मार िातलए। सिानुभूति िथा तवश्व-बनुधुत्व का अिमन कीतिए। सबसे पे्रम कीतिए। आप पररपूणम िीवन प्राप्त करेंगे।

इक्तियों ंका दमन कीतिए। गम्भीर श्रिा िथा िातदमकिा के साथ उसकी प्राथमना कीतिए। ईश्वर के अक्तित्व िथा आध्याक्तिक सार्नाओं ंकी शक्ति में अतवचल तवश्वास कीतिए। नम्र िथा सरल बतनए। आप अमरत्व को प्राप्त करेंगे।

३. िीवन के उपदेश

तनत्य चार बिे प्रिः उठ िाइए। ईश्वर के नाम का किीमन कीतिए **(जैसे-गोडवन्द जय-जय, गोपाल जय-जय, राधारमण हरर गोडवन्द जय-जय**) । िरर-नाम का गायन करिे समय सदा यि अनुभव कीतिए तक िरर आपके हृदय के अन्दर िी तवरािमान िैं और आपका किीमन श्रवण कर रिे िैं।

गीिा, रामायण, भागवि, तवष्णुसिस्रनाम, लतलिासिस्रनाम का आिे घण्टे से ले कर एक घण्टे िक तनयतमि स्वाध्याय कीतिए। अपने मािा-तपिा की आज्ञा मातनए। सदा सत्य बोतलए। अल्प बोतलए। मिुर बोतलए।

ईश्वरीय ज्योति आपके भीिर अतर्कातर्क चमकिी रिे! आप र्मम के मागम का अनुगमन कर इसी िीवन में भगवान् का साक्षात्कार करें!

४. भला बनें, भला करें

"िू तबना तकसी प्रकार की आसक्ति रखे अपने किमव्यों ंका पालन तकये िा; क्योंतंक आसक्ति-तविीन कमों के करने से मनुष् परम पुरुष को प्राप्त करिा िै" (गीिा : ३-१९) ।

िब भला तवचार मनुष् के िीवन का अंग बन िािा िै, िो बुरा तवचार उसके अन्दर प्रवेश निीं ंकर पािा। वि दूसरों ंकी सेवा, दूसरों ंकी भलाई में िी बहुि आनन्द लेिा िै। तनष्काम कमम में अपूवम सुख िथा आनन्द िै।

तवकतसि बतनए। अपने हृदय में तनष्काम सेवा की सच्ची भावना बनाये रक्तखए। िीवन के प्रत्येक क्षण को िीवन के आदशम िथा लक्ष्य के तलए तबिाइए; िभी आप तनष्काम सेवा के वाितवक मित्त्व को समझ सकेंगे। आप तनष्काम सेवा के अभ्यास द्वारा प्रखर योगी के रूप में तवभातसि िों!ं आप सच्चे शाश्वि सुख का आस्वादन करें !

५. वैसा िी कीतिए, िैसा आप दूसरों ंसे चाििे िैं

प्रकृति की सभी वस्तुएँ एक मुख्य तनयम के द्वारा संचातलि िैं और वि िै कारणत्व का तनयम-कमम का तनयम। यि तनयम िी आन्तररक समिा िथा तवर्ान बनाये रखिा िै। इस मिान् तनयम से कोई भी वस्तु मुक्त निीं ंरि सकिी।

कारण कायम में तनहिि िै िथा कायम कारण में। कायम कारण सदृश िोिा िै। यि िगि् इस भौतिक तनयम पर िी पररचातलि िोिा िै। यि तनयम अमोघ िथा अकाट्य िै।

प्रत्येक तक्रया की आपके अन्दर आवश्यक प्रतितक्रया िोगी। यतद आप तकसी दूसरे व्यक्ति की भलाई कर रिे िैं, िो वस्तुिः आप अपनी िी भलाई कर रिे िैं; क्योंतंक आत्मा के अतिररि अन्य कुछ निीं ंिै। 'आत्मैवेदं सवम्' -यिी श्रुतियों ंअथवा उपतनषदों ंकी िोरदार घोषणा िै। यि तवतमम कायम समान बल िथा प्रभाव के साथ आप पर अपना प्रतिघाि तदखायेगा। यि आपके तलए आनन्द िथा सुख लायेगा।

६. उतठए और कायम कीतिए

प्राथमना की शक्ति अवणमनीय ि ै। इसकी मतिमा अतमि ि ै। सचे्चे भि ि ी इसके लाभ ि था मित्त्व को समझ सकि े ि ैं।

आलसी बन कर ईश्वर की सिायिा के तलए लालातयि न बतनए। उतठए और कायम कीतिए; क्योंतक ईश्वर उसी की सिायिा करिा ि ै ि ो स्वयं अपनी सिायिा करिा ि ै। तििना भी आपसे ि ो सके, आप कीतिए; शेष ईश्वर पर छोड़ दीतिए।

भिों ंकी सेवा कीतिए। उनके संग में रतिए। ि प ि था कीिमन कीतिए। रामायण ि था भागवि का पाठ कीतिए। आप शीघ्र ि ी भक्ति का तवकास करेंगे। ईश्वरीय कृपा का आप पर अविरण ि ोगा।

७. अतिंसा का अभ्यास कीतिए

इस ि ीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार ि ी ि ै। इसको कभी भी न भूतलए। उनकी कृपा के तलए अनवरि कामना बनाये रक्तखए। उनके दशमन के तलए तपपासु बतनए। तिसि सत्संग कीतिए। आप उनका दशमन करेंगे।

अतिंसा का अभ्यास कीतिए। सत्य बोतलए। ईश्वर पर तिू श्रिा रक्तखए। ईश्वरापमण-भाव से सारे काम कीतिए। अथक सेवा कीतिए। पूणम भक्ति के साथ प्राथमना कीतिए। मन ि था इक्तियों ंके साथ अपना संग्राम छेतड़ए । उनको ईश्वर की ओर मोतड़ए। ईश्वर-तवरि में रोइए। आप उनका दशमन प्राप्त करेंगे।

मान कीतिए तक ईश्वर आपके ि ाथों ंसे काम करि, आपकी आँखों ंसे देखिै ि था आपके कानों ंसे सुनिे ि ैं। आपके अन्दर पररविमन ि ोगा। आपको नवीन दृतिकोण प्राप्त ि ोगा। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

८. दयालु बतनए

सभी छोि े ि था बड़े र्मग्रन्ों ंका सार उसी प्रकार तनकाल लीतिए, तिस प्रकार मरुमक्खी फूलों ंमें से मरु को तनकाल लेिी ि ै। सभी प्रकार की बुरी आशाओं ंि था कामनाओं ंका पररत्याग कर परमेश्वर की शरण में ि ाइए ।

सभी विुओं ंमें ईश्वर की व्यापकिा का भान कीतिए। अपने से छोि े के प्रति दयालु ि था कारुतणक बतनए, अपनी बराबरी वाले के प्रति मैत्री की भावना रक्तखए ि था अपने से बड़े लोगों ंके प्रति आदर का भाव रक्तखए।

वैराग्य-र्न का अिमन कीतिए। आिानन्द के द्वारा अपने मन को शीिल बनाइए। वासना-क्षय ि था त्त्विज्ञान से प्राप्त मन की शाक्तन्त के अमृि में आनन्द लुतिए ।

९. तवशुि प्रेम का तवकास कीतिए

प्रेम ईश्वर के राज्य, सत्य ि था शात्कन्त एवं सुख के अक्षय र्ाम का साक्षि् मागम ि ै। यि सृति का ि ीवन्त तसिान्त ि ै। यिी मीरा, ि ुकाराम ि था गौरांग मिाप्रभु में तनर्िति शक्ति थी।

अिः शुि एवं तनःस्वाथम प्रेम का तवकास करें। शुि प्रेम एक अनमोल वि ु ि ै। इसका अिमन शनैः शनैः कीतिए। द्वेष, मन की संकीणमिा आतद सब दुगुमण दूर ि ो ि ायेंगे। प्रेम मन को पूणम शुि बनािा ि ै।

सब प्रकार के गलि तवश्वासों, ं दुबमलिाओं, ं अन्धतवश्वासों, ं गलि र्ारणाओं ं ि था व्यथम तवचारों ं का पररत्याग कीतिए। प्रेम में तनवास कीतिए । तदव्य ि ीवन पर श्रिा ि माइए। ईश्वर में तनवास करने के तलए उत्सुकिापूवमक िसि प्रयास कीतिए। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

१०. समदृति रत्कखए

सभी के प्रति समदृति रत्कखए। गपशप का त्याग कीतिए। ज्ञानी बनना सीत्कखए। ईश्वर के नाम में िि ू तवश्वास रत्कखए, उसके नाम का गायन कीतिए ि था उसके अत्कित्व का सवमत्र भान कीतिए।

कतठनाइयों ं से तवचतलि न ि ोइए। र्ैयम से उन्ें सिन कीतिए। मन को ईश्वर की ओर मोतड़ए। आध्यात्मिक तसंि की ओर चतलए। कामना के पाश को ि ोड़ कर तछन्न-तभन्न कर ि ातलए। करुणा, शात्कन्त, क्षमा, सतिष्णुिा आतद दैवी सम्पि् का तवकास कीतिए। आप तनश्चय ि ी परम ज्ञान ि था आनन्द प्राप्त करेंगे।

सवमशक्तिमान् ईश्वर से उसकी कृपा के तलए ि ातदमक प्राथमना कीतिए। सांसाररक ि ीवन की परम्परागि तवतभन्निाओं ं से ऊपर उतठए। ज्ञान-सूयम के उदय के द्वारा अतवद्या के अन्धकार को दूर कीतिए। ईश्वर के प्रति अशेष ि था पूणम आिापमण कीतिए। आप शात्कन्त का उपभोग करेंगे।

११. तर्िवृ दृतिकोण रत्कखए

सेवा-परायण ि ीवन तबिाइए। सेवा के तलए अपने हृदय को उत्सािा ि था प्रेरणा से ओि-प्रोि कर ि ातलए। रि क्षण सवमशक्तिमान् प्रभु को याद रत्कखए।

अपने चररत्र का तनमामण कीतिए। उतचि व्यविार कीतिए। दया, उदारिा, सिानुभूति, सिनशीलिा ि था नम्रिा का तवकास कीतिए। अपने अतभमान के छोिे से दायरे से तनकल ि ाइए और तर्िवृ दृतिकोण रत्कखए। तर्िशिापूवमक तवनिी ि था मर्ुर शब्दों ं का उच्चारण कीतिए। अनावश्यक कामनाओं ं ि था तवचारों ं को नि कर िातलए।

अपने आदशों, तसिान्तों ं ि था तवचारों ं पर दृढ़िापूवमक ि िे रतिए। समि ि गि् के तवरोर् करने पर भी अपने संकल्प से तवचतलि न ि ोइए। सदाचार ि था तदव्य ि ीवन के तसिान्तों ं पर सािस के साथ ि िे रतिए। एक गुरु के उपदेश का पालन कीतिए। आप परब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

१२. सभी से प्रेम कीतिए

सबसे प्रेम कीतिए। शिु बतनए। सबकी आि-भाव से सेवा कीतिए। अपनी इक्तियों ंपर पूणम तनयिण रक्तखए। स्वयं पर तनभमर रतिए। ईश्वर की कृपा के तलए अनवरि प्रयास करिे रतिए।

स्त्री-पुरुष के बीच कोई भेद न रक्तखए। िब आप क्तस्त्रयों ंके साथ िों, ं िब इस मि का िप कीतिए- "एक सक्तच्चदानन्द आिा।" िो आिा आपके हृदय में िै, विी आिा सभी क्तस्त्रयों ंके अन्दर भी व्याप्त िै। तलंग-भावना तवलुप्त िो िायेगी। आप उनमें भी ईश्वर का िी दशमन करेंगे।

अनुभव कीतिए तक भगवान् श्री कृष्ण सभी िाथों ंसे काम करिे, सभी आँखों ंसे देखिे िथा सभी श्रोत्रों ंसे सुनिे िैं। रार्ा की भाँति गाइए। उनके दशमन के तलए गोतपयों ंके समान लालातयि रतिए। भगवान् कृष्ण की कृपा आप पर अवश्य िोगी। वि अमर तमत्र िैं। इसको कभी न भूतलए। आप उनका साक्षात्कार करेंगे।

१३. सबमें आिा के दशमन कीतिए

कोई ऐसी विु िै िो र्न से भी बढ़ कर तप्रय िै; कोई ऐसी विु िै िो पुत्र से भी बढ़ कर तप्रय िै; कोई ऐसी विु िै िो स्त्री से भी बढ़ कर तप्रय िै; कोई ऐसी विु िै िो प्राणों ंसे भी अतर्क तप्रय िै; वि िेरी आिा िै- अन्तयामी, अमर करुणातनर्ान प्रभु!

दयालु िथा कारुतणक बतनए। शिु िथा तवनम्र बतनए। मर्ुर िथा तप्रय बतनए। तवनिी बतनए। सहृदय बतनए। दीनों ंके बन्र्ु बतनए; उनके साथ रतिए; उनकी सेवा कीतिए; िब भी वे कतठनाई में िों, ं उनको प्रसन्न कीतिए। अपने िीवन को सरल बनाइए। सबमें आिा को िी देक्तखए। अनेकिा के भावों ंको त्याग दीतिए। सबके प्रति समदृति रक्तखए।

कठोर शब्दों ंका प्रयोग न करें। दूसरों ंका शोषण न करें। बेकार बकवास िथा सांसाररक गपशप में अपना अमूल्य समय नि न करें। सारी आसक्तियों ंसे संन्यास ले लें।

१४. सेवा करें, प्रेम करें, दान दें

ओछे िथा सम्मान प्राप्त कायों में तवभेद न लायें। यतद कोई आदमी अपने शरीर के तकसी तिस्से में िीव्र वेदना का अनुभव कर रिा िो, िो उसके उस पीतड़ि भाग को र्ीरे-र्ीरे दबाइए। ऐसा अनुभव कीतिए तक आप रोगी के शरीर में भगवान् की सेवा कर रिे िैं। अपने इि-मि का भी िप कीतिए। यतद आप सड़क के तकनारे तकसी मनुष् अथवा तकसी िानिवर के शरीर से रुतर्र प्रवातिि िोिे देखें, िो अपनी कमीि के ऊपरी तिस्से में से कुछ कपड़ा फाड़ कर उसके घाव पर पट्टी बाँतर्ए। रेलवे स्टेशन पर गरीब कुतलयों ंके साथ तकसी भी प्रकार का झगड़ा आतद न कीतिए। उदार िथा दानशील बतनए। सदा अपनी िेब में कुछ पैसे रक्तखए िथा उनकों ंगरीबों ंऔर
असिायों ंमें बाँट दीतिए।

हृदय के शिु िोने पर मन स्विः िी ईश्वर की ओर लग िायेगा। शिु प्रेम, आिापमण िथा उपासना के द्वारा अन्तिः यि ईश्वर में िी तवलीन िो िािा िै।

१५. दान दीतिए, दान दीतिए

दान के द्वारा ि ी पापों ंको नि तकया ि ा सकिा ि ै। प्रभु ईसामसिी ि ेकि ि ै-"दान अनेकानेक पापों ंको ढक लेि ा ि ै।" भगवद्गिीा में आप पायेंगे : "यज्ञो दानं ि पशै्चैव पावनातन मनीतषणाम्-यज्ञ, दान ि था ि प ज्ञातनयों ंके तलए भी पावन ि ैं।"

किपीतड़ मानवों ंके दु:खों ंको दूर करने के तलए प्रचुर, अबार् ि था ि िसे रूप से दान करना ि ी बुरी प्रकृति को नि करने का प्रबल सार्न ि ै। पानी के समान र्न का दान कीतिए। यतद आप दान करिे ि ैं, ि ो संसार का सब र्न आपको प्राप्त ि ोगा। यि ी प्रकृति का अतमि, अकाट्य ि था अतवचल तनयम ि ै। अि: दीतिए, दीतिए।

१६. सदा प्रसन्न रतिए

सदा प्रसन्न ि था सुखी रतिए। उदासी ि था तनराशा को दूर कीतिए। उदासी से बढ़ कर कोई भी दूसरा संक्रामक रोग नि ीं ि ै। तवचार, ईश्वरीय भिन, प्राथमना, प्राणायाम, ि ी से खुली ि वा में ि िलना, तवरोर्ी गुण-सुख के भाव आतद पर तवचार करना इत्यातद के द्वारा तनराशा ि था उदासी को दूर भगाइए।

दूसरों ंके तलए वरदान के रूप में ि ीवन-यापन कीतिए। भान कीतिए तक सब-कुछ ज्योति ि था आनन्द ि ी ि ै। अपने मन को तकसी भी बाह्य वि ु की ओर न ि ाने दीतिए। मन की सभी तबखरी तकरणों ंको समिे लीतिए। अवर्ान-शक्ति को बढ़ाइए। अतप्रय वि ुओं ंि था तवचारों ंके प्रति भी तदलचस्पी बढ़ाइए। बहि ु-सी मानतसक दुबमलिाएँ स्वि: ि ी तमि ि ायेंगी। आपका मन अतर्कातर्क सबल ि ि ो ि ायेगा।

१७. यथाव्यवस्था के गुण अि मन कीतिए

दूसरों ंकी सेवा करिे समय कभी भी आनाकानी न करें। सेवा में आनन्द लें। सेवा के सुअवसर की ि ाक में रि ें। काम ि ी ईश्वर की पि ूा ि ै।

तमलनसार, तप्रय ि था प्रसन्न स्वभाव रक्तखए। सि ानुभूति, यथा- व्यवस्था, आि ोसंयम, पे्रम ि था करुणा रक्तखए। दूसरों ंकी आदि ों ंि था उनके ि ौरि–रीकों ंके अनुकूल ि ी स्वयं को बनाने की कोतशश करें। दूसरों ंसे कि ु शब्द सुन कर और अपमातनि तकये ि ाने पर भी सनुतुतलि रि ें। सुख, दु:ख, शि ी एवं उष्ण-सभी में सनुतुतलि मन बनाये रक्तखए।

ज्योति ि था ज्ञान को ग्रि ण करने के तलए कममयोग मन को ि ैयार करिा ि ै। एकिा के मागम के सारे व्यवर्ानों ंको ि ोड़ कर यि हृदय को तवकतसि बनािा ि ै। तचत्तशुक्ति के तलए कममयोग एक प्रबल सार्न ि ै। अि: सि ि तनष्काम सेवा का अभ्यास करें।

१८. सदाचारी बनें

पुण्य-कमों के द्वारा सुख िथा पाप-कमों के द्वारा दुःख िोिा िै। कमों के फल अवश्यमेव तमलिे िैं। कमम के तबना कोई भी फल निीं ंतमलिा। सदाचार िी ईश्वर के चरण कमलों ंकी प्राक्तप्त का आश्रय िै। सदाचार के द्वारा सब-कुछ प्राप्त तकया िा सकिा िै।

मन, वचन िथा कमम से तकसी प्राणी की तिंसा न करें। दयालु िथा दानशील बनें। अपने तवचारों ंमें उदार बनें। सिि सत्यपरायण रिें। क्रोर्, घृणा िथा द्वेष से मुि रिें।

अपने गुरुओं ंिथा गुरु िनों ंके प्रति आदर िथा भक्ति रखें। श्रिा एवं सच्चाई के साथ देवों ंकी पूिा करें। कष्टी लोगों ंके प्रति तवनम्र रिें। आप इस लोक िथा परलोक में बहुि यश और पुण्य भोगेंगे।

१९. सद्गुणों ंका तवकास करें

सद्गुणों ंका तवकास कीतिए। आप अपने अन्दर अच्छी आदिें ंको िातलए। भले कमम कीतिए। तनयतमि ध्यान कीतिए। ईश्वर में तनवास करने का प्रयास कीतिए। सारे दोष, दुबमलिाएँ िथा बुरे तवचार मूलिः नि िो िायेंगे।

अपने हृदय में कोई भी कामना न रखें। सबसे तमल कर रिें। सबको गले लगायें। सबसे प्रेम करें। यथाव्यवस्था के गुण को बनायें। अथक सेवा के द्वारा सभी के हृदय में प्रवेश करें। इस प्रकार सबके अन्दर एक िी आत्मा का दशमन करें।

सारे भ्रामक नाम-रूपों ंको भूल िाइए। िर क्षण, िर वस्िु में भगवान् श्री कृष्ण के दशमन कीतिए। आप परम शाक्तन्त, आनन्द िथा अमृित्व का उपभोग करेंगे।

२०. अच्छी आदिें िातलए

आपके तचत्त का अतर्कांश भाग ऐसे अनुभवों ंके द्वारा गतठि हुआ िै, िो गम्भीर के प्रकोष्ठों ंमें िूबे हुए िैं; परन्िु तिनको पुनः तनकाला िा सकिा िै। आप तचत्त में नयी प्रवृतत्तयों, ं नये पदाथों, तवचारों ंिथा चररत्र का तनमामण कर सकिे िैं।

गम्भीरिा के साथ तवचार कीतिए। तचन्तन कीतिए। सिि सत्संग कीतिए। तनष्काम सेवा-यज्ञ कीतिए। सात्त्विक-प्रवृत्ति का अभ्यास कीतिए। उसका तवकास कीतिए।

तकसी का भी उपिास न कीतिए। तकसी के प्रति अपनी भृकुति न चढ़ाइए। अपनी इक्तियों ंका दमन कीतिए। सदा प्रसन्न रतिए। पीछे न देक्तखए। कामना िथा क्रोर् से अपने को मुि रक्तखए। अतभमान का पररत्याग कीतिए। अपनी दृति को अन्तमुमखी बनाइए । ध्यान कीतिए । आप सच्चे सुख का अनुभव करेंगे।

२१. सिन-शक्ति का तवकास कीतिए

सूयामि के समय तिस िरि सूयम अपनी सारी तकरणों ंको समेट कर तक्षतति में तवलीन िो िािा िै, उसी प्रकार अपने मन की समि तकरणों ंको समेट कर सवमशक्तिमान् प्रभु के पाद-पद्मों ंमें लीन कर दीतिए।

मन को ढीला कभी न छोतड़ए । भगवान् बुि के समान प्ेरेम, करुणा, दया िथा नम्रिा का अिमन कीतिए। गरीबों ंकी सेवा िथा सिायिा कीतिए। तनराश िथा सन्तप्त व्यक्तियों ंको सान्त्वना िथा ीरि दीतिए। आप तदव्य बन िायेंगे।

तितिक्षा का तवकास कीतिए। अपने को उन्नि आध्यात्क्तिक चेिना के अनुकूल बनाइए। अपने मन को ईश्वर के चरण-कमलों ंमें स्थातपि कीतिए। कृपा, ज्योति, िशुिा, शक्ति, शात्क्तन्त िथा ज्ञान के तलए ईश्वर से प्राथमना कीतिए। आप अवश्य िी उनको पायेंगे िथा परमानन्द का उपभोग करेंगे।

२२. नपे–िुले शब्द बोतलए

मन को चिुराई िथा कुशलिा के साथ तनयत्क्ति करें। ठीक-ठीक िथा स्पि तवचार करें। अपनी वाणी को अनुशातसि करें। मिुर, कोमल, नम्र िथा सत्य-वचन बोलें। नपे–िुले शब्दों ंमें बोलने वाला आदमी बनें ।

नम्र बनें िथा सभी प्रातणयों ंको मानतसक अतभवादन करें। सवमत्र ईश्वरीय सत्ता का भान करें। घमण्ड का पररत्याग करें। मन, वचन िथा कमम से कभी तकसी को आघाि न पहुँचायें। सदा भले कमम करें। आप परम शात्क्तन्त थिा तनत्य-सुख को प्राप्त करेंगे।

तनत्य-प्रति हृदय के अन्तरिम से प्राथमना कीतिए िथा अपने हृदय को ईश्वर के साथ एक कर ितलए। सरल िथा तवनिी बनें। सदाचार का अभ्यास करें। सन्तोष का तवकास करें। आिनन्द का पान करें।

२३. िीवन को ज्योति दें

शक्ति की कामना, भौतिक लोभ, वैषतयक उते्तिना, स्वाथमपरायणिा, काम, र्न िथा तनम्न प्रवृतत्तयों ंके प्रति राग ने मनुष् को सचे्चे आध्यात्क्तिक िीवन से तगरा कर भौतिक िीवन से आबि कर तदया िै। सचे्चे हृदय से भक्ति के ित्त्वों ंके अभ्यास के द्वारा वि अपनी तवगि ईश्वरीय मतिमा को पुनप्रामप्त कर सकिा िै। भक्ति पाशवी प्रकृति को दैवी प्रकृति में पररणि कर मनुष् को तदव्य मतिमा की चोिी पर आसीन करिी िै।

आप भक्ति का तवकास करें, िातक इसके द्वारा आप ईश्वरत्व िथा आि-साक्षात्कार में मागम-दशमन प्राप्त करें। आध्यात्क्तिक ज्योति आपमें तदनानुतदन प्रखरिर िोिी िाये!

२४. अपने दोषों ंको स्वीकार कर लीतिए

तदव्य ज्योति को त्क्तस्थरिा के साथ िलने दीतिए। िर व्यक्ति के साथ आदर के साथ बािचीि कीतिए। सबके प्रति समदृति रत्क्तखए। सबमें ईश्वर को िी देत्क्तखए। ईश्वर के तलए उग्र िथा अनन्य भक्ति का अिमन कीतिए।

छोिी-छोिी बािों ंके द्वारा उतद्वग्न न बतनए। दूसरों ंके द्वारा संकेि तदये िाने पर अपने दोषों ंको स्वीकार कर लीतिए। उस आदमी को र्न्यवाद दीतिए, िो तक आपके दोषों ंको बिलािा िै। प्राथमना कीतिए। ईश्वरीय लीला का गान कीतिए। आप अमर सुख को प्राप्त करेंगे।

अपनी बुक्तिमत्ता से काम लीतिए। मनुष् के तलए बुक्तिमत्ता िी इस िगि् की सबसे बड़ी तनतर् िै। बुक्तिमानी के साथ इस िगि् के सारे कायों को कीतिए, िभी आप अपनी सारी कामनाओं ंकी पूतिम करने में समथम िो सकेंगे।

२५. छिो अिं को मार िातलए

तिस प्रकार काले बादल सूयम को ढक लेिे िैं, उसी प्रकार अिंकार िथा वासनाएँ ज्ञान-सूयम को ढक लेिे िैं। ध्यान का अनवरि प्रवाि बनाये रक्तखए। छिो अिं को मार िातलए। शुि प्रेम का तवकास कीतिए। कमम का फल ईश्वर पर अतपमि कीतिए। उसकी कृपा के तलए प्राथमना कीतिए। आप अमृित्व-सुर्ा का पान करेंगे।

अज्ञान िथा भौतिकिा की तनिा से िाग उतठए। तनष्काम सेवा िथा ईश्वर की उपासना की ओर ध्यान को लगाइए। सभी मनुष्ों ंके प्रति बनुधुत्व-भावना का तवकास कीतिए; आप परम शाक्तन्त का उपभोग करेंगे।

२६. अिो-तनदोतषिा तसि करने वाली भावनाको नि कीतिए

छोिी-छोिी बािों ंसे उतद्वग्न न बतनए। प्रसन्न, तप्रय स्वभाव िथा यथाव्यवस्था का गुण अपनाइए। दूसरों ंके द्वारा दशामये िाने पर अपने दोषों ंको स्वीकार कर लीतिए। उनको दूर कीतिए िथा दोष तदखाने वाले मनुष् को र्न्यवाद दीतिए, िभी आप आध्याक्तिकिा िथा ध्यान में उन्नति प्राप्त कर सकेंगे।

अन्ततनमरीक्षण कीतिए। भीिर देक्तखए। अपने दोषों ंको दूर करने का प्रयास कीतिए । यिी सच्ची सार्ना िै। आपको अपनी सारी दुबमलिाओं ंको दूर करना िै, बहुि-सी पुरानी आदिों ंको नि करना िै। अपने को तनदोष बिाने की आदि िथा अिोग्रिी भावना को भी दूर कीतिए।

िप, प्राथमना, कीिमन, ध्यान, गीिा िथा रामायण के स्वाध्याय में सदा तनयतमि बतनए। ब्रह्मचयम िथा मौन व्रि का पालन कीतिए; आप परम विु का शीघ्र िी उपभोग करेंगे।

२७. क्रोर् को प्रेम से िीतिए

क्रोर् शारीररक स्नायु-प्रणाली को बरबाद कर अन्तः सूक्ष्म शरीर पर स्थायी छाप िाल देिा िै। सूक्ष्म शरीर से तवषिा िीर तनकलेंगे। भयंकर क्रोर्ावेश सूक्ष्म शरीर में गिरा घाव पैदा करेगा। क्या अब भी आपको क्रोर् के भयंकर पररणामों ंका ज्ञान निीं ंहुआ?

क्रोर् का तशकार न बतनए। उसको क्षमा, प्रेम, करुणा, सिानुभूति, तवचार िथा दूसरों ंके प्रति दया के द्वारा नि कीतिए।

अपने मन को ईश्वर के चरण-कमलों ंमें लगाइए । अपने िाथों ंको काम करने दीतिए। अभ्यास के द्वारा आप एक िी समय में दोनों ंकामों ंको कर सकिे िैं। शारीररक काम यितव् स्विः िी िोने लगेंगे। आपका मन भगवान् के पाद-पद्मों ंमें सदा तनवास करेगा। संसार में रििे हुए भी आप ईश्वर का साक्षात्कार कर सकेंगे।

२८. बीस आध्याक्तिक तनयमों ंका पालन कीतिए

आध्याक्तिक िीवन बकवास मात्र निीं ंिै। यि एक प्रकार की उते्तिना भी निीं ंिै, वरन् यि िै आिा में तनवास िथा तवशुि आनन्द का अनुभवािीि अनुभव ।

सत्य िथा र्मम के मागम का अनुगमन कीतिए। बीस आध्याक्तिक तनयमों ंका पालन कीतिए। अपने ध्यान में तनयतमि बतनए। ीर बतनए । अन्ततनमरीक्षण का अभ्यास कीतिए। तनष्काम सेवा कीतिए। सवमग्रािी प्रेम का अिमन कीतिए। वैराग्य का तवकास कीतिए। आप अमरत्व को प्राप्त करेंगे।

२९. सरल िीवन तबिाइए

सरल िीवन तबिाइए। आपके तवचार उन्नि िों।ं ईश्वर से भय कररए । सत्य बोतलए। सबसे प्रेम कीतिए। सबके अन्दर अपनी आिा कादशमन कीतिए। अपने सभी कायों में सच्चा बतनए। आप अपने िीवन में सफलिा थिा आि-साक्षात्कार को प्राप्त करेंगे।

तकसी मामले में तचन्तातुर न बतनए । सदा प्रसन्न रतिए। सदा अपनी सिि बुक्ति िथा अपने तवचार के द्वारा काम कीतिए। सदा अपने मन को सनुतुतलि बनाये रक्तखए। अपने मन को ईश्वर की ओर मोतड़ए। उसके नाम का गान कीतिए। उसके दशमन के तलए तपपासु बतनए। हृदय से सच्चा बतनए। आप पर ईश्वरीय कृपा का अविरण िोगा।

दृढ़-तनश्चय िथा लौि-संकल्प रक्तखए। आपके पास अपने-आपको एक सन्त के रूप में पररणि करने की समि सामग्री िै। आध्याक्तिक मागम में सदा संलग्न रतिए। आन्तररक शक्ति को प्रबुि बनाइए । प्रयत्न कीतिए। बढ़िे िाइए। साक्षात्कार कीतिए।

३०. सादा िीवन िथा उच्च तवचार

वेद-मिों ंकी शक्ति में श्रिा का अिमन कीतिए। तनत्य-प्रति िप िथा ध्यान का अभ्यास कीतिए। साक्तत्त्वक आिार कीतिए। अपने पेि को अतर्क न भररए। प्रकृति के तनयमों ंका पालन कीतिए। तनत्य-प्रति प्रचुर शारीररक व्यायाम कीतिए। अपने तनत्य के कमों को यथा-समय कीतिए। सरल िीवन ि था उच्च तवचार का तवकास कीतिए। आप इसी िीवन में ईश्वर का साक्षात्कार कर सकेंगे।

आप ईश्वर के पावन नामों ंका स्मरण करिे िायें; आप तदव्य समातर् िथा ईश्वरीय योग के सागर में तनवास करें! आप मतिमामय ऐश्वयम के पथ पर सदा अग्रसर िोिे रिें!

३१. अनुशातसि िीवन तबिायें

आप समि संसार के वैातवक मातलक अथवा शासक िैं। आप तकसी के भी अर्ीन निीं ंिैं। सभी प्रकार के दु:खों,ं भयों ंिथा शोकों ंका

पररत्याग कीतिए। शात्क्तन्त में सदा तनवास कीतिए। सदा आिा की पूिा करें। अनुशातसि िीवन तबिायें।
अपने चररत्र का तनमामण करें। र्ातममक बनें िथा दूसरों ंकी भलाई के तलए सदा कायम करें। अपने गुरु के प्रति भक्ति थिा श्रिा का भाव रखें। र्ारणा-शक्ति का तवकास करें।

काम, अतभमान, क्रोर्, स्वाथम, मद इत्यातद का पररत्याग करें। आप तचत्त-शुक्ति को प्राप्त करेंगे। िब
तवषय-सुखों ंके प्रति राग िथा आकषमण का लोप िो िायेगा, िब आि-ज्ञान का उद्भव िोगा। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

३२. िीवन अमूल्य िै

न िो िन्म से िथा न पात्क्तण्डत्य से िी आदमी भला बन सकिा िै। अच्छे चररत्र से िी मनुष् भला बनिा िै। तिसने अपने चररत्र को खो तदया िै, उसने स्वयं को िी खो तदया िै। सच्चररत्र के अिमन द्वारा मनुष् आध्यात्क्तक प्रगति को प्राप्त करिा िै। िीवन बहुमूल्य िै। गीिा के उपदेश के अनुसार िीवन-यापन कीतिए। फल की कामना िथा अतभमान से रतिि िो कर अपना कायम कीतिए। सोतचए तक आप भगवान् नारायण के िाथों ंके उपकरण िैं। आप शीघ्र िी योगी बन िायेंगे। बहुरूतपया पुरुष में तनष्ठा रखिा िै, परन्तु त्क्तस्त्रयों–ंिैसी चेिा करिा िै; उसी प्रकार ईश्वर में तनष्ठा रत्क्तखए िथा िाथों ंके द्वारा कायम कीतिए। आप एक िी समय में दोनों ंविुओं ंको पा िायेंगे। आप ईश्वर के साथ एक बन िायेंगे।

३३. आध्यात्क्तक र्न प्राप्त कीतिए

शून्य की तकिनी भी संख्या िब िक कोई मूल्य निीं ंरखिी, िब िक तक उसके पीछे एक अंक निीं ंरखा िािा; इसी प्रकार िीनों ंलोकों ंका र्न भी व्यथम िै यतद आप आध्यात्क्तक र्न अथवा आि-साक्षात्कार के तलए
प्रयत्नशील निीं ंिैं।

अिः आिा में तनवास कीतिए। इस िीवन के साथ आिा को िोड़ दीतिए। "सबसे पिले ईश्वर के
साम्राज्य की खोि कीतिए। ये सारी विुएँ आपको स्विः िी तमल िायेंगी" (प्रभु ईसामसीि)। तिस प्रकार िररकेन
लैम्प के भीिर दीप िलिा रििा िै, उसी प्रकार तचरकाल से िुम्हारे हृदय-दीप में तदव्य ज्योति िल रिी िै। अपने
हृदय की गिराइयों ंमें गोिा लगायें। उस ईश्वरीय ज्योति पर ध्यान करें और उसके साथ एक िो िायें।

३४. कमम के तनयम को समतझए

कोई भी घिना तबना तकसी तनतश्चि कारण के घतिि निीं ंिो सकिी। िर विु कारण-कायम के तनयम का अनुगमन करिी िै। यि तनयम बहुि िी रिस्यमय िै। यिी कारण िै तक भगवान् कृष्ण कििे िैं: "गिना कममणो गतिः-कमम की गति गिन िै।" प्रकृति की सारी शारीररक िथा मानतसक शक्ति इस कारण-कायम के मिान् तसिान्त
का अनुगमन करिी िै। तनयम िथा तनयन्ता एक िी िैं।

आप अपने तवचार िथा चररत्र को बदल कर अपने तलए नवीन िीवन का तनमामण कर सकिे िैं। र्ातममक तवचारों ंिथा कायों के द्वारा आप एक र्ातममक व्यक्ति िथा सन्त बन सकिे िैं। आिज्ञान प्राप्त कर लेने के बाद

आप अपने स्वरूप में तनवास कर सकि ि ैं। आप तनयन्ता के साथ एक ि ो ि ायेंगे ि था तफर कारण-कायम का तनयम आप पर लागू निीं ि ोगा। आपने अब प्रकृति पर तविय प्राप्त कर ली ि ै।

३५. एक ि ी गुरु में तनष्ठा रक्तखए

क्षमा का तवकास कीतिए। व्यथम की गपशप का त्याग कीतिए। र्ातममक ग्रन्थों का स्वाध्याय कीतिए। दृढ़िा, सरलिा, ब्रह्मचयम, तनदोतषिा ि था सुख-दुःख, ि ातन-लाभ आतद द्वन्द्वों में मन के समत्व को बनाये रखने का अभ्यास कीतिए। तकसी प्रातण को ि ातन न पहुँचाइए।

रै्यम, लौि-संकल्प ि था अथक संलग्निा रक्तखए। एक स्थान, एक आध्याक्तिक गुरु, एक सार्ना ि था योग की एक ि ी प्रणाली पर आप तिके रतिए। यिी सच्ची सफलिा का एकमेव मागम ि ै।

उदासी ि था अवसाद को, तवचार, तदव्य संगीि के गायन, प्राथमना, ॐ का ि प, प्राणायाम, खुली ि वा में ि ीीं ि कै साथ ि ि लना ि था तवपरीि गुण-आनन्द के द्वारा शीघ्र ि ी दूर कीतिए। सभी अवस्थाओं में प्रसन्न रिने का प्रयास कीतिए। अपने चिुतदमक् के व्यक्तियों में आनन्द तवकीणम कीतिए।

३६. अपने गुरु की पूिा कीतिए

कामनाओं से पूणमिः मुि बतनए। ईश्वर के ज्ञान की तपपासा रक्तखए। तनष्काम सेवा में संलग्न रतिए। आपको अपरोक्षानुभव ि था ईश्वर-दशमन प्राप्त ि ोंगे।

अपने मािा, तपिा, गुरु और अतितथ की सेवा कीतिए ि था उनको केवल मनुष् ि ी निीं, वरन् साक्षाि् देविा समझ कर उनकी पूिा कीतिए। उनको ि दनुसार आदर दीतिए। बड़े आदर-भाव के साथ उनकी सेवा कीतिए। भाग्यवाद का तशकार न बतनए। अपनी आदिों को बदल ि ातलए। सदाचारमय ि ीवन तबिाइए। लोभ िथा उद्वेग का दमन कीतिए। अतभमान का त्याग कीतिए। ईश्वर के भि बतनए। आपमें तदव्य ज्योति का अविरण ि ोगा।

३७. ज्ञातनयों के साथ सत्संग कीतिए

हृदय से सच्चा बतनए। नाम-रूप के तमथ्या क्तखलौनों की ओर न दौतड़ए। नाम-रूप सब तमथ्या ि ैं। वे वायु के स्पन्दन मात्र ि ैं। इस माया–ि ग् में कोई भी व्यक्ति शाश्वि यश निीं कमा सकिा। अल्प ि था नश्वर विुओं की तचन्ता न कीतिए। शाश्वि सत्य के तलए ि ी सदा प्रयत्नशील रतिए।ईश्वर के तचन्तन एवं आन्तररक भाव के साथ तनरन्तर मौन ि ो कर तनष्काम सेवा कीतिए। दूसरों की सेवा करिे समय कभी भी असन्तोष प्रकर न कीतिए। सेवा करने के सुअवसर की प्रिीक्षा में रतिए। एक भी सुअवसर अपने ि ाथ से ि ाने न दीतिए। सुअवसरों का तनमामण कीतिए। ि प, कीिमन, ध्यान और गीिा, रामायण आतद के स्वाध्याय में तनयतमि रतिए। अपने आवेगों को सदा तनयक्तिि रक्तखए। मौन ि था ब्रह्मचयम का पालन कीतिए। सारु-सन्तों से सम्पकम रक्तखए। आपको परमानन्द प्राप्त ि ोगा।

३८. ज्ञातनयों ंके उपदेशों ंपर चतलए

ि मिनुष् दो खरगोशों ंके पीछे दौड़िा ि ै, वि उनमें से एक को भी निीं ंपकड़ पिाा; इसी प्रकार वि ध्यिाा ि ो तक दो तवरोर्ी तवचारों ंके पीछे दौड़िा ि ै, तकसी एक भी तवचार में सफल निीं ंि िोा।

एक ि ी ईश्वरीय तवचार को बनाये रक्तखए। ि र ि ालि में उसी पर तनष्ठा रक्तखए। अतर्कातर्क शक्ति, बल थिा एकाग्रिा के साथ उस तवचार का पीछा कीतिए। आप अवश्य ि ी सफल ि ोंगें। तचक्तन्ति न बनें। मन के आदेशों ं पर न चलें । ज्ञातनयों ंि था सन्तों ंके आदेशानुसार कायम कीतिए। ििमाओं ंके स्मरण मात्र से भौतिकवादी व्यक्तियों ंकी नाक्तिक प्रवृतत्तयों ंका नाश ि िोा ि ै। उनमें मुक्ति अथवा ब्रह्मज्ञान की प्राक्तप्त की प्ेरेरणा ि था प्रवृतत्त का िागिरण ि िोा ि ै।

३९. ईश्वर प्ेरेम ि ै

ईश्वर सत्य ि ै। ईश्वर प्ेरेम ि ै। सत्य बोतलए। ि र व्यक्ति से प्ेरेम कीतिए। आप शीघ्र ि ी उनका साक्षात्कार करेंगे। सार्ुओं, ं संन्यातसयों ंि था भिों ं का सत्संग कीतिए। इससे आप तववेक, बल, वैराग्य, आध्याक्तिक शक्ति थिा मन की शाक्तन्त प्राप्त करेंगे। दूसरा कोई मागम निीं ंि ै। सार्ुओं ंकी खोि कीतिए। वे सवमत्र ि ैं। आपमें सच्चाई की आवश्यकिा ि ै। वे प्ेरेमपूवमक सदा खुले ि ाथों ंसे आपको ग्रिण करने के तलए ि ैयार ि ैं।

सत्संग से आपका मन ईश्वरीय तवचार-ईश्वरीय मतिमा, ईश्वरीय भाव, ओिोद्बोर्क आध्याक्तिक तवचार-से उसी प्रकार सनूतृप्त ि ो ि ायेगा, तिस प्रकार ि ल से चीनी सनूतृप्त ि िोी ि ै; ि भी आप सदा तदव्य चिंना में संक्तस्थि रिेंगे। ि ब आप उिनी ि ी देर में ओि-साक्षात्कार कर सकि े ि ैं, तििनी देर में मनुष् एक फूल को मसल ि ालिा ि ै।

४०. नाम सवमशक्तिमान् ि ै

संसार-सपम से ि से गये व्यक्तियों ंके तलए भगवान् का नाम ि ी प्रबल तवषि्-र मि ि ै। यि अमृि ि ै, तिससे अमृत्व थिा शाश्वि शाक्तन्त की प्राक्तप्त ि िोी ि ै। ि ो भगवान् के नाम का ि प करिे ि ैं, उनसे यमरिा भी भयभीि िोिा ि ै। वि उनके पास ि क निीं ंपहुँच सकिा। सदा ईश्वर के नाम का ि प कीतिए और अभय अवस्था प्राप्त कीतिए।

ईश्वर आपके कायों का पथ-प्रदशमन करे ! वि आपके पथ पर प्रकाश दे, तिससे आप ि न्मातर्कार, ि ीवन के लक्ष्य-ओि-साक्षात्कार को प्राप्त कर लें! आप सुख, शाक्तन्त ि था सम्पन्निा में तनमग्न ि ो कर तियें।

४१. तनयतमि कीिमन कीतिए

संकीिमन मन अथवा ओिा के तलए आिार ि ै। संकीिमन ईश्वरीय 'ि ॉतनक' ि ै। संकीिमन श्रान्त स्नायुओं ंके तलए परम तवश्श्राक्तन्तदायक ि ै। संकीिमन स्वतगमक सुर्ा ि ै। ब्राह्ममुहिम ि था रातत्र में संकीिमन के द्वारा इस अमृि का तनत्य-प्रति पान कीतिए।

भक्ति का बल ि था उसकी उग्रिा आिापमण और त्याग की पररपूणमिा पर तनभमर ि ै। अतर्कांश लोग गुप्त
िृक्तिप्त के तलए सूक्ष्म कामनाओं ंको रखे ररि ि ैं, यिी कारण ि ै तक वे भि उन्नति निीं ंकर पािे। कामना ि था
अिंकार-ये ि ी आिापमण की दो बार्ाएँ ि ैं।

४२. ईश्वरीय मतिमा गाइए

पूरे हृदय ि था तचत्त के साथ सदा ईश्वर की प्रािा कीतिए। उसकी मतिमा गाइए। उसका नाम सदा स्मरण
रक्तखए, सारी तवपतत्तयाँ स्विः ि ी नि ि ो ि ायेंगी। आपका हृदय शुि ि ो ि ायेगा। आप शीघ्र ि ी ईश्वर-दशमन
करेंगे। आप उसकी उपक्तस्थति का भान करेंगे।

ईश्वरीय ज्योति के अविरण के तलए ईश्वर से ि ातदमक प्राथमना कीतिए। उसकी कृपा के तलए लालातयि
रतिए। तवरि-व्यथा के कारण उसके तलए रुदन कीतिए। उससे तमलने के तलए व्याकुल बतनए। तदव्य प्रेम के
अनल में मन को तवलीन कीतिए। प्रेम-मर्ु का पान कीतिए। ईश्वर-प्रेम की मतदरा पी कर उन्मत्त बन ि ाइए।
अमृित्व ि था परम सुख प्राप्त कीतिए।

४३. भक्ति का तवकास कीतिए

मन, वाणी ि था कमम पर पूरा-पूरा तनयिण रक्तखए। सत्य बोतलए। शान्त रतिए। इक्तियों ंको अनुशातसि
कीतिए। ईश्वर के अविारों ंि था गुणों ंका श्रवण, ि प, कीिमन और ध्यान कीतिए।

ईश्वर के प्रति अनन्य भक्ति का तवकास कीतिए। उसे अपना पूणम हृदय प्रदान कीतिए। तकसी सांसाररक
संस्कार को प्रश्रय न दीतिए। आपके मन में कामना का लेशमात्र भी प्रवेश न ि ोने पाये। कीिमन करना सीक्तखए।
परस्पर भक्ति एवं प्रेम की वािाम कीतिए। ईश्वर की लीला का स्मरण कीतिए, वणमन कीतिए और ऐसा ि ब ि क
कीतिए, ि ब ि क आपको रोमांच न ि ो ि ाये। तफर गाइए और नृत्य करिे ि ाइए, ि ब ि क भाव-समातर् में स्वयं खो
न ि ायें।

४४. प्रेम के द्वारा ईश्वर का साक्षात्कार कीतिए

भगवान् तशव परमािा, अन्तयामी ि था सारे भिों ंके पालक ि ैं। वि सवमज्ञ, सवमशक्तिमान् ि था
सवमव्यापक ि ैं। वि अिर ि था अमर ि ैं।

यतद आप ईश्वर की सच्ची खोि करने वाले ि ैं, ि ो आप उसको एक क्षण में तमल सकिे ि ैं। सदा उसका
स्मरण रक्तखए। उसके नाम के आर्ार पर ि ी ि ीवन-यापन कीतिए। उसकी स्तुति कीतिए। अपने हृदय के
अन्तरिम से उसका अनुसन्धान कीतिए। भिों ंसे प्रेम-तवतर् सीख कर उसकी सेवा कीतिए, ि ो आपकी आिा
का आर्ार, सारे ि गि् का एकमेव स्वामी, आपके हृदय का अन्तवामसी ि था अन्तयामी ि ै।

आप सदा ईश्वर के पतवत्र नामों ंको याद रखें ि था तदव्य भाव एवं ईश्वरीय तमलन के सागर में तनवास करें!
आप सदा सम्पन्न रिें !

४५. िातदमक प्राथमना कीतिए

ईश्वर में ीजूि श्रिा िथा रातममक ग्रन्ों ंका सम्यक् ज्ञान रक्तखए। वैराग्य में आश्रय ग्रिण कीतिए। व्यथम की गपशप में अपना समय न गाँवाइए। समय गतिशील ि ै। िर एक क्षण को उसकी पूिा िथा उपासना में लगाइए। नम्रिा, क्षमा, रैयम िथा सेवा-भाव का तवकास कीतिए। सच्चा िथा ईमानदार बतनए। ईश्वर आपके हृदय में, आपके तबलकुल तनकि ि ै। िोंक के समान ईश्वर से तचपके रतिए। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

ईश्वर से िीिा, ज्योति, भक्ति िथा ज्ञान के तलए प्राथमना कीतिए । तशशुवि् सरल बतनए । अपने हृदय के प्रकोष्ठों ंको खोतलए; आप सब-कुछ प्राप्त कर लेंगे।

४६. प्राथमना आश्चयम कर तदखािी ि ै

प्राथमना में िीमी शक्ति ि ै। िीिा गान्धी प्राथमना के बड़े तिमायिी थे। यतद प्राथमना सच्ची ि ै, यतद वि आपके हृदय के अन्तरिम से तनकलिी ि ै िो तनश्चय िी भगवान् का हृदय तपघल िायेगा।

िौपदी की हृदय-तनःसृि प्राथमना को सुन कर भगवान् श्री कृष्ण नंगे पैर द्वारका से दौड़ कर चल पड़े थे। िीिि् के मिान् शासक भगवान् िरर ने प्रह्लाद से उसकी प्राथमना पर कुछ तवलम्ब से आने के कारण क्षमा-याचना की थी। तकिने करुणातनरान िथा तप्रय िैं भगवान् ! प्राथमना की शक्ति के तवषय में तववाद न कीतिए। आप भ्रतमि िो िायेंगे। आध्याक्तिक मामलों ंमें तववाद की आवश्यकिा निीं ंिोिी। बुक्ति सीतमि िथा दुबमल यि ि ै। अतवद्या के अपने अन्धकार को दूर कीतिए। आप प्राथमना से तवशुि मुख का अनुभव करेंगे।

तद्वीय अध्याय

शक्ति

१. ज्वलन्त मुमुकुषुत्व

तवषय-सुखों ंकी िृष्णा का पररत्याग कीतिए। ईश्वर पर श्रिा से तिके रतिए। ीसि ज्वलन्त मुमुक्षुत्व बनाये रक्तखए। आपका मन शुि बना रिेगा। कभी तकसी व्यक्ति को मन, वचन िथा कमम से आघाि न पहुँचाइए। सदा भले एवं सदय कमम कीतिए। सारे दुःखों ंिथा शोकों ंसे स्वयं को मुि बनाइए। शाक्तन्त एवं मौन में तनमग्न रतिए। आप परम शाक्तन्त िथा तनत्य-सुख प्राप्त करेंगे।

तववेक, ीसि ध्यान िथा अनवरि ब्रह्म-तवचार से मन के तवक्षेप दूर कीतिए। अपने ध्यान को तनष्काम सेवा िथा ईश्वर-पूिा की ओर लगाइए। आप परम सुख को पायेंगे।

२. अपने तसिान्तों ंपर दृढ़ रतिए

सदा सत्य पर चतलए। अपने मन, वचन और कमम द्वारा सत्यपरायण बतनए। कारुतणक बतनए। तिम्मि रक्तखए। ईश्वरापमण कीतिए। ग्लातन िथा तनराशा के तलए कोई भी स्थान निीं ंिै।

अपने तसिान्तों ंिथा आदशों पर तिके रतिए। अपने कमों के फल का तवचार न करिे हुए, मात्र किमव्य करिे िाइए; ईश्वर आपके साथ रिेगा। तवरि बतनए । तववेकी बनना सीक्तखए। अपने को िातनए िथा राग से मुि बन िाइए। आप काल िथा मृत्यु से परे चले िायेंगे।

३. अपने संकल्प में दृढ़ बतनए

सदा प्रसन्न रतिए और अपने शोकों ंको मुस्करािे हुए भगा िातलए। िीवन के तसिान्तों ंका सदैव पालन कीतिए। खान, पान, शयन, तविार िथा अन्य सभी बािों ंमें पररतमि बतनए। ईश्वर में प्रबल श्रिा अिमन कीतिए।

आलोतड़ि आवेगों ंको िथा िरंगायमान वृतत्तयों ंको शान्त करें। सांसाररक आकषमणों ंमें न बिें। सावर्ान रिें। ज्ञानी बनें। सांसाररक बुक्ति वाले मनुष् से दूर रतिए। छोटे-से-छोटे कायम में भी मन, बुक्ति, हृदय िथा आिा को लगा दें। श्रिा िथा तनश्चय के साथ काम करें। अपने संकल्प में दृढ़ िथा तनश्चय में अटल रिें।

४. अपने व्रिों ंमें दृढ़ बतनए

अपने किमव्यों ंको समुतचि रूप से तनभाइए। अपने व्रिों ंमें दृढ़ िथा वाणी में सच्चा बतनए । सच्चररत्र बतनए । सबके प्रति सदय बतनए । क्रोर् पर तविय पाइए। आि-तवियी बतनए। द्वेष से मुि बतनए। आप शीघ्र िी ईश्वर का साक्षात्कार करेंगे।

ईश्वर के नाम में आश्रय ग्रिण कीतिए। अपने दोषों ंिथा कमिोररयों ंके तवषय में बार-बार मि सोतचए । पूरे हृदय से तदव्य िीवन की कामना कीतिए। आध्याक्तिक िीवन में उन्नति को प्राप्त करें। आप ईश्वरत्व को प्राप्त करेंगे।

उस परमािा की मतिमा िथा ज्योति पर ध्यान कीतिए िो सब वस्तुओं ंको प्रकातशि करिा िै, िो अदृश्य िै िथा िो सक्तच्चदानन्द िै। आप ब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

५. कभी तनराश न िों ं

आपको कमम में ीस्विा ि ै। आप अपने कमम को ि ैसे भी चिों, कर सकिे ि ैं। मनुष् एक असिाय प्राणी निीं ं ि ै। उसकी एक अपनी ीस्वि इच्छा-शक्ति ि ै।

अिः सभी प्रतिकूल पररक्तस्थतियों ं पर तविय पाइए। सािस रक्तखए। वीर बतनए। कभी भी तनराश न बतनए। आप सफल िोंगे। इस संसार में सम्यक् पुरुषाथम के द्वारा कुछ भी अप्राप्य निीं ं ि ै।

अब िातगए। अपनी आँखें खोतलए। ग्रातममक मनुष् बतनए। अचे्छे कमम कररए। िरर के नाम का गायन कररए। ीसि सत्संग कररए । सारी बुरी आदिें नि िो िायेंगी। शुि बतनए। ध्यान कररए। आप लक्ष्य को प्राप्त करेंगे।

६. ि ैसा सोचोगे, वैसा िी बनोगे

'मनुष् ि ैसा तवचार करिा ि ै, वैसा िी बन ीिािा ि ै' यि प्रकृति का एक मिान् तनयम ि ै। तवचार कीतिए तक 'मैं शुि हाँ', आप शुि बन िायेंगे। तवचार कीतिए तक 'मैं मनुष् हाँ', आप मनुष् बन िायेंगे। तवचार कीतिए तक 'मैं ब्रह्म हाँ', आप ब्रह्म िो िायेंगे। सुन्दर स्वभाव की प्रतिमूतिम बन िाइए। सदा भले कमम िी कीतिए। सेवा कीतिए। प्रेम कीतिए। दान दीतिए। ब्रह्मचयम िथा मौन का पालन कीतिए। क्रोर् का दमन कीतिए। दूसरों ं को सुखी बनाने के तलए िी िीवन-यापन कीतिए। िभी आप भी सुखी बन सकेंगे।

७. अपने अन्दर से शक्ति प्राप्त कीतिए

मन को अपने रिी पर ीस्वि रूप से मि चलने दीतिए। अपने प्राण िथा इक्तियों ं को अपने अर्ीन रक्तखए। सत्त्व-सम्पन्न सबल बुक्ति के द्वारा मन को अपने अर्ीन कीतिए।

प्रतिज्ञा करने में शीघ्रिा न कीतिए; परनु्त प्रतिज्ञा का पालन करने में शीघ्रिा कीतिए । तमलनसार, तप्रयकर स्वभाव िथा यथाव्यवस्था के गुण का अिमन कीतिए । सािसी बतनए। कभी भी तनराश न िोइए। अपने अन्तर से बल प्राप्त कीतिए । सवमत्र ईश्वरीय क्तस्थति का भान कीतिए। ईश्वरीय उदाम में गिरा गोिा लगाइए। आप असीम सुख का साक्षात्कार करेंगे।

८. प्रकृति पर तविय

आदशम िथा लक्ष्य के तलए संग्राम करना िी िीवन ि ै। िीवन िागरण का एक क्रम ि ै। मन िथा इक्तियों ं पर तविय प्राप्त करें। ये िी आपके वाितवक शतु्रु ि ैं। उन्हीं ं का उिीवन पालन करना चातिए। अन्तबामह्य प्रकृति पर तविय पाइए। िामतसक, ितर्वीी अज्ञान की शक्तियों ं के तवरुि िप िथा ध्यान की सातिया से संग्राम कीतिए। उन्नि आध्याक्तिक ज्ञान के ग्रामों ं में तविार कीतिए। अपने पुरुषत्व िथा आध्याक्तिक बल का प्रदशमन कीतिए।

९. यि िग् मिान् पाठशाला ि ै

यि िगि् मिान् पाठशाला िै। यि िमारी तशक्षा के तलए िै। ज्ञानी बतनए। योग की चिेना रक्तखए। सारे शुभ अवसरों से यथासम्भव लाभ उठाइए। बुराई–सी कोई वि निीं िै। आपकी क्षमिा िथा इच्छा-शक्ति तवकतसि िोगी। आप अतर्कातर्क तदव्य ज्योति, ज्ञान, ििशुा, शाक्तन्त िथा आध्याक्तिक बल प्राप्त करेंगे।

फूलों िथा िरी घास के साथ मुस्कराइए। पौर्ों, पल्लवों िथा शाखाओं के साथ तिल-तमल िाइए। सभी पड़ोतसयों, मनुष्ों, कुत्तों, तबक्तल्लयों, गायों िथा वृक्षों–सारी सृति के साथ बनुधुत्व का तवकास कीतिए। आप िीवन की पूणमिा को प्राप्त करेंगे।

अपनी आाँखें खोतलए। गम्भीर नीदं िथा िमस् से िातगए। आप तदव्य िैं। आप अिा िैं, इसका साक्षात्कार करें िथा मुि बन िायें।

१०. िगि् आपका शरीर िै

कमों के संस्कार बनिे िैं। बारम्बार एक िी कमम करने से प्रवृतत्त ििोिी िै। प्रवृतत्तयों के द्वारा आदि िथा मनुष् का चररत्र बनिा िै। मनुष् की प्रवृतत्तयों का कुल योग िी उसका चररत्र िै। चररत्र से संकल्प की उत्पतत्त िोिी िै। अिः यतद चररत्र शुि िथा सबल िै, िो संकल्प भी सबल िथा शुि िोगा।

अिः शीघ्र िी अच्छी आदिों के बीि बोइए। यि शनैः शनैः बढ़ेगा। यि शरीर िथा मन में अपना स्थान ग्रिण करने का प्रयास करेगा। यि िब िक प्रयत्नशील रिेगा, िब िक तक पूणम सफलिा प्राप्त न िो िाये। सारी पुरानी आदिें िब तवनि िो िायेंगी। भान कीतिए तक सारा संसार आपका घर अथवा आपका शरीर िै। भान कीतिए तक ईश्वर इस िगि् के सारे प्रातणयों के अन्दर तनवास करिा िै- "ईशावास्यतमदं सवम्।" आप परब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

११. कममयोग के रिस्य को समतझए

देक्तखए, भगवान् बुि, श्री शंकर िथा प्राचीन काल के अन्य कममयोतगयों ने तकिना तवशाल िथा उदात्त कायम कर तदखाया िै। उनके नाम िथा यश परम्परा से चले आ रिे िैं। अि भी उनके नाम तलये िािे िैं। सारा िगि् आदर के साथ उनकी पूिा करिा िै। क्या आप उनमें लेशमात्र के तलए भी स्वाथम की गन्ध पा सकिे िैं? दूसरों की भलाई के तलए िी उन लोगों ने अपना िीवन-यापन तकया। उनका अि-त्याग चरम सीमा को प्राप्त था।

कमम तवपतत्त का िनक निीं िै। कमों में आसक्ति िथा िादात्म्य- सम्बन्ध िी सभी प्रकार के दुःख, शोक थिा किों के िनक िैं। कममयोग के रिस्य को समतझए िथा तबना आसक्ति एवं िादात्म्य-सम्बन्ध से कमम कीतिए। आप शीघ्र िी ईश्वर-चैिन्य को प्राप्त करेंगे। यिी ज्ञान िै। यिी ज्ञानातम िै िो सभी कमों के फलों को िला िालिी िै।

१२. कममयोग आनन्द प्रदान करिा िै

क्या आप अपने छिो पुत्र के तलए कुछ करिे समय उसके बदले में उससे कुछ अपेक्षा रखिे िैं? ठीक उसी प्रकार से आपको दूसरों ंके तलए भी तनष्काम भाव से कायम करना पड़ेगा। आपको तवकतसि िो कर यि भान करना पड़ेगा तक यि सारा िगि् आपकी आिा िै।

इससे प्रारम्भ में िो आपको कुछ दु:ख उठाना पड़ेगा; क्योंतंक अब िक आपने तनष्काम भाव से कभी भी सेवा निीं ंकी िै। यतद आप अल्प मात्र भी तनष्काम सेवा का आनन्द प्राप्त कर लेंगे, िो आप तफर उसको छोड़ निीं ं सकिे। सेवा की शक्ति आपको उत्सिा िथा सूफूतिम के साथ अतर्कातर्क काम करने के तलए पे्ररिर करिी रिेगी।

आप यि अनुभव करने लगेंगे तक यि सारा िगि् िी ईश्वर की अतभव्यक्ति िै। आपको अत्यन्त आन्तररक शक्ति िथा हृदय की तिशुिा प्राप्त िोगी। आपका हृदय सिानुभूति, करुणा िथा शुि पे्रेम से पररप्लातवि िो िायेगा। तनष्काम सेवा िथा आि-त्याग की आपकी चेिना अतवराम असीमिा की ओर तवकतसि िोगी।

१३. कममयोग द्वारा ज्ञान

कमम पूिा िै। कमम ध्यान िै। अत्यन्त पे्रेम से कृिमत्व-भाव के तबना, फल अथवा पुरस्कार की अपेक्षा न करिे हुए, तनष्काम भाव से िर व्यक्ति की सेवा करें। आपको ईश्वर-साक्षात्कार की प्राक्तप्त िोगी। मानविा की सेवा ईश्वर की सेवा िै।

"िे अिुमन, ईश्वर सबके हृदय का अन्तवामसी िै। वि अपार माया- शक्ति के द्वारा सभी भूिों ंिथा प्रातणयों ं को ऐसा नचािा रििा िै मानो तक वे सब-के-सब कुम्हार के चाक पर आरूढ़ िो।"

सेवा की भावना आपके अन्दर ितियों,ं िीवकोशों,ं मांसपेतशयों,ं स्नायुओं ंआतद में गिराई िक गड़ िानी चातिए। इसका फल अमूल्य िै। अभ्यास कीतिए और तवश्वाि-तवकास िथा असीम आनन्द का भान कीतिए। काम में अत्यन्त उत्सिा रक्तखए। आपकी सेवा-भावना ज्वलन्त बने।

१४. कममयोगी ईश्वर के बहुि तनकि िै

कममयोगी तिकिा िै-"फल की अपेक्षा न रखिे हुए सारे कमों को कीतिए। इससे तचत्त-शुक्ति िोगी। िब आप आिज्ञान को प्राप्त करेंगे।" आप मोक्ष या अमरानन्द िथा अमृित्व को प्राप्त करेंगे। यिी उसका तसिान्त िै। उपयुमि तसिान्त की चेिना के अनुसार यतद आप काम करेंगे, िो आपका तचत्त शुि िोगा। आपके द्वारा तकये गये कमों का यि मिान् पुरस्कार िै। शुि मन वाले व्यक्ति की उन्नि अवस्थाओं ंकी आप कल्पना भी निीं ं कर सकिे। वि ईश्वर के बहुि तनकि रििा िै। वि ईश्वर का तप्रय िै। वि शीघ्र िी तदव्य ज्योति को प्राप्त करेगा।

तबना तकसी कामना से सेवा-कायम करें। उसके फल के बदले तिशुिा िथा आन्तररक बल का अनुभव करें। तकिना तवकतसि िोगा आपका हृदय! अतनवमचनीय अभ्यास कीतिए, अनुभव कीतिए िथा इस अवस्था का आनन्द लूतिए।

१५. कममयोग िी सवोत्तम योग िै

यतद आप देश की, समाि की अथवा गरीब बीमार व्यक्तियों ंकी थोड़ी भी सेवा करेंगे, िो इससे आपको तवशेष लाभ अवश्य तमलेगा। इससे आपका हृदय शुि िोगा िथा आपका अन्तःकरण आत्मज्ञान को प्राप्त करने िथा ग्रिण करने में समथम बनेगा।

इन भले कमों के संस्कार आपके हृदय में गिरे गड़ िायेंगे। इन संस्कारों ंकी शक्ति आपको पुनः भले कायों की ओर प्रवृत्त करेगी। सिानुभूति, प्रेम, तिर-भक्ति िथा सेवा-भावना का तवकास िोगा।

१६. सभी के साथ एकिा का अनुभव करें

तकसी भी समाि, आश्रम, मठ अथवा रातममक संस्था में तनत्य-प्रति दो घण्टे िक तनष्काम भाव के साथ सेवा कीतिए। इससे आपका हृदय शुि िो िायेगा। याद रक्तखए तक ईश्वर समाि की तभतत्त िै। याद रक्तखए तक यि सारा िगि् भगवान् का तवराि् रूप िै। पृथ्वी िरर िै। वृक्ष िरर िै। यतद आप नारायण अथवा आत्म-भाव के साथ सेवा करेंगे, िो आपको नया दृतिकोण प्राप्त िोगा। आप इसी पृथ्वी पर स्वगम को प्राप्त करेंगे।

१७. तवकतसि बतनए, प्रगति कीतिए

मन को पूणमिः संलग्न रखें। सारी मानतसक दुबमलिाओं ंको दूर करें। इक्तियों ंको उपिवी न बनायें। सदा सावरान िथा सिकम रिें। काम से घृणा करें, स्त्री से निीं।ं मौन में ईश्वरीय रीमी आवाि का श्रवण करें। आप तिव्य िीवन का सदा उपभोग करेंगे।

सारे कायों को योग में बदल िालें। रमम के मागम का अनुगमन करें। अज्ञान की नीदं से िाग पड़ें। अवांछनीय व्यक्तियों ंके साथ मि तमलें। सात्तत्त्वक संग में रिें। आप पयामप्त शाक्तन्त को प्राप्त करेंगे।

तवकतसि बनें। प्रगति करें। सबसे तमलें। नम्र बनें। ईश्वर में आश्रय ग्रिण करें। सारे कि स्वििः दूर िो िायेंगे। आप परम शाक्तन्त का उपभोग करेंगे।

१८. अपनी प्रवृतत्तयों ंकी िाँच कीतिए

तनष्काम भाव से तनःस्वाथम सेवा कीतिए। अपनी प्रवृतत्त की िाँच कीतिए। आपकी प्रवृतत्त पूणमिः शुि िोनी चातिए। फल की कामना न कीतिए; परन्तु आलस्य का तशकार भी न बतनए। मानव–िाति िथा देश आतद की सेवा में अपनी पूरी शक्ति लगा दीतिए। तनष्काम सेवा में तनमग्न िो िाइए।

शारीररक कायम स्वयं िी िो रिेंगे। आपके दो मन िोंगे। एक भाग सदा िप िथा ध्यान की ओर लगा रिेगा। काम करिे समय भी भगवान् के नाम का िप करिे िाइए। आवरानी एक िी समय में आठ काम करिे िैं। प्रश्न िो मन को अनुशातसि करने का िै। मन को इस प्रकार अनुशातसि कर सकिे िैं तक िाथों ंसे काम करिे समय भी यि ईश्वर का स्मरण कर सके। यिी कममयोग िथा भक्तियोग का समन्वय िै। यि सवोत्तम योग िै।

१९. आध्यात्मिक दैनतन्दनी रक्तखए

साक्तत्त्वक गुणों ंका तवकास कीतिए। शक्ति की रक्षा कीतिए। तनयतमि व्यायाम के द्वारा अपने शरीर को मिबूि िथा स्वस्थ बनाइए । सच्चाई के साथ शिु अन्तःकरण से तनत्य आध्याक्तिक दैनक्तन्दनी को भररए । अवर्ान का तवकास कीतिए। आध्याक्तिक वीर बतनए।

सदा ठीक तवचार कीतिए िथा ठीक काम कीतिए। उदार िथा उन्नि तवचारों ंको प्रश्रय दीतिए। सदा आि-तवश्वास बनाये रक्तखए। िो-कुछ भी कीतिए, उसमें सफलिा का संकल्प रक्तखए। आप अपने प्रयासों ंमें अवश्य िी सफल बनेंगे। यिी रिस्य की बाि िै।

सार्ुओं ंिथा ऋतषयों ंको सदा याद रक्तखए। उनके उपदेशों ंसे प्रेरणा ग्रिण कीतिए। प्रेम-मागम का अनुसरण कीतिए। भक्ति का मर्ु छक कर पीतिए। ईश्वर के साथ तमलन प्राप्त कीतिए िथा ईश्वर-चैिन्य के परम र्ाम को पहुँच िाइए।

२०. सार्ना का ित्काल अभ्यास कीतिए

यिी समय िै िब तक आप अपना समय िप िथा ध्यान में तनयतमि रूप से सुखपूवमक व्यिीि करें। ईश्वर ने आपको सब प्रकार की सुतवर्ाएँ िथा सुअवसर प्रदान तकये िैं। उसकी याद कीतिए िथा उसको र्न्यवाद दीतिए।

उसकी मतिमा का गायन कीतिए। अपने पररवार के सभी सदस्यों ंके साथ रिि में कीिमन कीतिए। वीर बतनए । प्रसन्न रतिए। भलाई कीतिए। शिु बतनए । सावर्ान रतिए। इसी िन्म में िीवन्मुि बतनए।

२१. तनि सार्ना कीतिए

अपने मन को िप, र्ारणा, ध्यान, स्वाध्याय, सत्संग अथवा कुछ उपयोगी कायम में सदा संलग्न रक्तखए।

सार्ना में तनयतमि रिना अतनवायमिः आवश्यक िै। इस बाि को सदा अपने ध्यान में रक्तखए।

आप सदा ईवश्वर के नाम का गायन और तनष्काम सेवा करिे हुए, अपनी वृिुओं ंको बाँर्िे हुए िथा तनयतमि िप और ध्यान में सुखी िथा सन्तुि िीवन व्यिीि करें।

२२. अपनी सार्ना में तनयतमि बतनए

सदा सन्तुतलि मन बनाये रक्तखए। प्रसन्न िथा सुखी बतनए। तवचार िथा ईश्वरीय संगीि के गायन, प्राथमना, ॐ का कीिमन, प्राणायाम, िीव्र गति के साथ खुली िवा में भ्रमण िथा प्रतिपक्षी गुण सुख की भावना पर ध्यान के द्वारा उदासी एवं अवसाद की भावना को दूर भगाइए। आप प्रसन्न रिेंगे।

सावर्ानी के साथ योग में संलग्न रतिए। अपनी कुशलिा िथा दक्षिा का प्रयोग कीतिए। तवचारों ंिथा कामनाओं ंको मार िातलए। भाग्यवादी न बतनए। तसंि की िरि उतठए। प्रयास कीतिए। प्रयत्न कीतिए। आप तसक्तद्ध प्राप्त करेंगे।

मन को क्तस्थर बनाइए। ईश्वर पर उसको स्थातपि कीतिए। तकसान तिस िरि िल चलािा ि ै, उसी प्रकार से र्ैयम के साथ बढ़िे िाइए । संलग्न रतिए। यिी सच्ची सार्ना ि ै। अपनी सार्ना में सदा तनयतमि बतनए। इसके द्वारा आप मुक्ति, आनन्द, शाक्तन्त िथा अमृत्व की प्राक्तप्त करेंगे।

२३. प्रेम के द्वारा सबल बतनए

आप अपनी आध्याक्तिक सार्ना में सदा तनयतमि रतिए। तनयतमि रिना परमावश्यक ि ै। सबसे प्रेम कीतिए। सबको गले लगाइए। तदव्य प्रेम तवकतसि कीतिए। सबमें अपनी आिा का दशमन कीतिए। तदनानुतदन अतकाितकर्क आध्याक्तिक बल का अिमन कीतिए। मोक्ष को प्राप्त कीतिए। आिा के सुख का उपभोग कर मुि बन िाइए।

आप सभी सुखी बनें! आप सभी रोग से मुि बनें! आप श्रेय वि का साक्षात्कार करें! आप सदा ईश्वर में तनवास करें!

२४. सार्ना िथा सन्तोष स्वास्थ्य के रिस्य ि ैं

सारे रोगों ंकी सवोत्तम औषतर् िथा सुन्दर स्वास्थ्य रखने का सवोत्तम सार्न कीिमन, िप िथा तनयतमि ध्यान ि ै। ईश्वरीय िरंग िीवकोशों, ं स्नायुओं ंिथा मांसपेतशयों ंमें नवि‍ीवन का संचार करिी ि ै।

दूसरी सिी तकनुतु प्रभावशाली औषतर् ि ै-सदा सुखी िथा प्रसन्न रिना । तनत्य-प्रति गीिा के एक या दो अध्याय अथम के साथ पतढ़ए । अपने को पूणमिः संलग्न बनाये रक्तखए, तिससे सांसाररक तवचार प्रवेश न कर पायें।

२५. सार्न-िचिुय से युि बतनए

सत्य अथवा ब्रह्म की चट्टान पर अतवचल क्तस्थर रतिए। स्वयंप्रकाश, अमर आिा िथा सत्य को कस कर पकड़े रतिए। सार्न-िचिुय से युि बतनए ।

तनत्य-प्रति यथासम्भव अतर्क-से-अतर्क सदाचारपूणम कायम कीतिए। श्री राम, िरर ॐ अथवा अपने इि-मि का शाक्तन्तपूवमक अथवा साँस के साथ मानतसक िप कीतिए। पुण्य कमों का करना िी आध्याक्तिक िीवन का श्रीगणेश ि ै।

सरल, स्वाभातवक िीवन िथा उच्च उदात्त तवचार रक्तखए। नैतिक गुण िथा इक्तिय और मन के दमन का तवकास कीतिए। ध्यान का अभ्यास कीतिए और आि-साक्षात्कार कर सदा के तलए मुि िो िाइए।

२६. आिसंयमी बतनए

आध्याक्तिक िीवन कोरी गप्प निीं ंि ै। यि आिा में यथाथम िीवन ि ै। यि तवशुि सुख का अनुभव ि ै। यि पूणमिा िथा सम्पन्निा का िीवन ि ै।

आिसंयमी बनें। तववेकी बनें। ठीक क्या िै, इसको िानें। अपनी प्रतिज्ञा का पालन करें। उदार िथा तनष्पक्ष बनें। भक्ति की गिराई में सागर के समान और दृढ़िा में तिमालय के समान बनें।

काम, घृणा, लोभ, स्वाथम िथा द्वेष के पौर्ों ंको उखाड़ कर अपनी हृदयवातिका में सुख िथा शाक्तन्त के वृक्ष लगाइए। िातगए िथा सवमदा यि भान कीतिए तक मैं सवमव्यापक, अमर चैिन्य िथा अक्षय तनत्य आिा हाँ।

२७. आिावलम्बी बनें

सिासी, सरल िथा सुशील बनें। अपने गुरु िनों ंका आदर करें। सदा सिकम रिें। क्रोर् पर पूणम तनयिण रखें। सारी भलाई के मूल बन िायें। ऋतषयों ंिथा सन्तों ंके उपदेशों ंके अनुसार चलें। अपनी आिा पर तनभमर रिें। रै्यम के साथ किों ंको सिन करें। र्ीर बनें। प्रयत्नशील रिें। तनश्चय िी आप सिायिा प्राप्त करेंगे।

ईश्वर-परायण बनें। मन को शुि बनायें। तनत्य-प्रति कुछ घण्टों ंके तलए एकान्त स्थान में बैठें। अपनी सारी इक्तियों ंको तवषयों ंसे समेि लें। मन को अपने अर्ीन कर लें। उसको ईश्वर की ओर लगायें। ईश्वरीय कृपा का आप पर अविरण िोगा।

२८. प्रकृति को िीतिए

पतवत्र कामनाओं ंको प्रश्रय दें। आप तदव्य मतिमा से तवभातसि िो उठेंगे। आपको प्रयाग, तिमालय, काशी आतद में कई ऐसे स्थान तमलेंगे, ििााँ आप सािु-पुरुषों ंके साथ िपस्या, सािना िथा ध्यान कर आि-साक्षात्कार प्राप्त कर सकिे िैं।

कारण-कायम के अपररविमनशील तनयम की सुरक्षा में मनुष् शाक्तन्तपूवमक अपनी इच्छा के अनुसार तकसी भी कायम के सम्पादन के तलए अग्रसर िो सकिा िै; अिः ईश्वरीय तवचारों ंको प्रश्रय दीतिए। आप तनश्चय िी अपने सुतनतदमि प्रयासों ंमें सफल िोंगे। प्रकृति में कुछ भी नि निीं ंिोिा। बेकन ने किा िै- "आज्ञाकाररिा के द्वारा प्रकृति वशविी िोिी िै।"

२९. वैराग्य प्राप्त कीतिए

किमव्य-पालन के तलए तितना आवश्यक िै, उससे अतिक अपने सांसाररक मामलों ंके तवषय में तचन्ता न कीतिए। अपने किमव्य कीतिए, शेष ईश्वर के ऊपर छोड़ दीतिए। अपने आदशम, तसिान्त िथा ध्येय रक्तखए। दृढ़िा िथा क्तस्थरिा के साथ उनसे तचपके रतिए। अपने आदशों िथा तसिान्तों ंसे लेशमात्र भी तवचतलि न िों।ं

लक्ष्य िथा उद्देश्य को याद रक्तखए, तिसके तलए आपने यि भौतिक शरीर र्ारण तकया िै। मन का तनरीक्षण कीतिए। वृतत्तयों ंिथा तवचारों ंका तनरीक्षण कीतिए। उन्ें भगा दीतिए। मानतसक वैराग्य िथा मानतसक संन्यास प्राप्त कीतिए।

३०. श्रि िी िीवन िै

ईश्वर में िीव्र श्रिा का अिमन कीतिए। श्रिा ईश्वर में प्रवेश का द्वार िै। श्रिा चमत्कार कर सकिी िै। सदा श्रिा िथा संकल्प के साथ काम कीतिए। प्रतिज्ञा में दृढ़ िथा संकल्प में ज्वलन्त बतनए ।

सािुओं ंिथा ज्ञातनयों ंका स्मरण कीतिए। प्राथमना, िप िथा कीिमन तनयतमि रूप से कीतिए। अपने गुरु से सम्पकम बनाये रक्तखए। गीिा, रामायण िथा भागवि-िैसे ित्मिमक ग्रन्थों ंका स्वाध्याय कीतिए। इससे श्रिा के बीि का वपन िथा तवकास िोगा; अन्तिः श्रिा सुदृढ़ िथा अतवचतलि िो िायेगी।

३१. श्रिा निीं, ं िो ज्ञान निीं ं

िीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार िै। िीवन श्रिा िथा ज्ञान िै। सािक के तलए श्रिा प्रमुख गुण िै। श्रिा निीं, ं िो भक्ति निीं। ं श्रिा निीं, ं िो ज्ञान निीं। ं

कुसंगति, काम, लोभ िथा पत्नी, पुत्र और सम्पतत्त के प्रति मोि एवं असाक्तत्त्वकिा-ये श्रिा के शत्रु िैं। तलका, पौतिक िथा साक्तत्त्वक आिार कीतिए।

ध्यान कीतिए। इसी क्षण अपरोक्षानुभव से उसका साक्षात्कार कर आि-सुख का उपभोग कीतिए।

३२. उसके सार को िातनए

भगवान् िरर ने सािुओं ंकी रक्षा, दुष्टों ंका तवनाश िथा िमम की स्थापना के तलए भगवान् कृष्ण िथा राम के रूप में अविार तलया । भगवान् कृष्ण किि िैं- "मेरी परा प्रकृति से अनतभज्ञ मूखम िन, मानव-रूप में मेरा अनादर करिे िैं, मुझे सारे भूिों ंका मिान् प्रभु निीं ंमानिे।"

उपिवी इक्तियों ंिथा माया की शक्तियों ंके प्रभाव से तवचतलि न बतनए। भक्ति एवं श्रिा के साथ उसे िथा उसके सार को िातनए। उसकी कृपा से परम सुख, शाक्तन्त िथा ज्ञान को प्राप्त कीतिए।

३३. ध्यान कीतिए और बल प्राप्त कीतिए

अपने अन्दर की सारी शक्ति की रक्षा कीतिए। गरमा-गरम बिस, तववाद, युि िथा बौक्तिक पाक्तण्डत्य के प्रदशमन द्वारा अपने समय िथा शक्ति को नि न कीतिए। तववाद िथा बिस को पूरी िरि से त्याग दीतिए। आप आध्याक्तिक मागम में उन्नति प्राप्त करेंगे।

भ्रम को दूर कर भगवान् तशव की भक्ति का अिमन कीतिए। वे ईश्वरों ंके ईश्वर, देवों ंके देव िथा योतगयों ं के योगी िैं।

यतद आप आिा घण्टा ध्यान कर लें, िो उससे प्राप्त शक्ति से आप तनत्य-प्रति के िीवन-संग्राम का सामना शक्ति एवं आध्याक्तिक बल के साथ एक सप्ताि िक कर सकिे िैं। ध्यान के द्वारा ऐसा लाभ प्राप्त िोिा िै।

आपको तवतभन्न बुक्ति के व्यक्तियों ंसे तमलना पड़िा िै। अिः, ध्यान द्वारा पयामप्त शाक्तन्त िथा शक्ति का अिमन कर लीतिए और शोक िथा दुःख से मुि बतनए ।

३४. अज्ञान को नि कीतिए

पिस्या िथा ध्यान का िीवन तबिाइए। संकीणम अिंकार के दायरे से तनकल कर तवशाल दृतिकोण प्राप्त कीतिए। कुसंगति से सावर्ान रतिए। तपयक्कड़ों ंके साथ में रि कर एक भला आदमी भी पीना शुरू कर दिेा िै।

किों ंिथा कतठनाइयों ंमें र्ैयम रखें। दृढ़ बनें िथा बार्ाओं ंपर तविय प्राप्त करें। मुक्ति की प्राक्तप्त के तलए ज्वलन्त कामना रखें। सत्संग िथा श्रवण, मनन और तनतदध्यासन के द्वारा अज्ञान को नि कर िालें।

अपने आवेगों ंपर शासन करें। अपने संकल्प में सदा दृढ़ बनें। अपनी प्रतिज्ञा पर अतवचतलि रिें। आप िीवन के िर क्षेत्र में सफलिा प्राप्त करेंगे।

३५. िीन प्रकार की िपस्याओं ंका अभ्यास कीतिए

अपने मन, वचन एवं कमम से अतिंसा िथा ब्रह्मचयम का पालन कीतिए। शौच िथा आिमव का अभ्यास कीतिए। समत्व-बुक्ति रखने का प्रयास कीतिए। सदा प्रफुक्तल्लि रतिए। शुि भाव रक्तखए। इन िीन प्रकार की िपस्याओं ं(वातचक, मानतसक िथा शारीररक) का अभ्यास कीतिए िथा अपने कायों पर पूरा तनयंत्रण रक्तखए।

अपनी वाणी में सावर्ान रतिए। थोड़ा बोतलए। तप्रय िथा मर्ुर शब्द बोतलए। कटु शब्द कभी न बोतलए। ऐसा शब्द कभी न बोतलए, तिससे दूसरों ंकी भावनाओं ंको चोट पहुँचे। सत्य बोलने का प्रयत्न कीतिए। आप अपनी वाक्-इक्तन्द्रय पर पूरा तनयंत्रण रखें।

बुरे तवचार ज्यों–िी मन के तकले में घुसने का प्रयास करें, त्यों–िी तबवेक के खड्ग से उन्ें मार िातलए। इस प्रकार आप सुन्दर चररत्र का तनमामण कर सकिे िैं।

३६. अमृि-पान कीतिए

मन को शुि बनाइए। सारी इक्तन्द्रयों ंको उनके तवषयों ंसे समेट लीतिए। मन को अपने अर्ीन कर लीतिए। अन्ततनमरीक्षण कीतिए । अपने ध्यान को ईश्वर-साक्षात्कार की ओर लगाइए।

सच्चा ब्रह्मचारी बतनए । मानतसक िथा शारीररक ब्रह्मचयम में क्तस्थि िो िाइए। साक्तत्वक आिार लीतिए। वैराग्य को बढ़ाइए। ईश्वर में पूणम श्रिा रक्तखए।

तववेक का कवच पितनए। वैराग्य की ढाल ले लीतिए। तिास का शंख फूतकए। शंका, अज्ञान, काम, अतभमान आतद शत्रुओं ंको मार कर सुखमय ब्रह्म के असीम साम्राज्य में प्रवेश कीतिए। अमृि-सुर्ा का पान कीतिए।

३७. अमिृत्व आपका िन्मातर्कार िै

सिास, शक्ति, बल, ज्ञान िथा आनन्द आपकी तदव्य पैृक सम्पतत्त और ईश्वरीय िन्मातर्कार िै। इसको कभी न भूतलए तक आप तवचार, प्रभाव िथा शक्ति के कि िैं।

यि िगि् मृतुयु से आक्रान्त िै। तदन के बाद रातत्र और रातत्र के बाद तदन का यि चक्र तनरन्तर चलिा रिा िै। एक तदन बिी िाये, िो समतझए तक िीवन का एक भाग िी उसके साथ क्षीण िो गया िै।

अध्यवसायपूवमक योग का अभ्यास कीतिए। सारुुओं ंिथा ज्ञातनयों ंका स्मरण कीतिए। सच्चा बतनए। करुणा, पे्रेम, मैत्री िथा बनुधुत्व-भावना का तवकास कीतिए। आप सबके साथ एक बन िायेंगे। आप प्रत्ेयेक चिेरे में ईश्वर को देखेंगे। आप तनःशेष आनन्द का उपभोग करेंगे।

३८. अपने लक्ष्य को न भूतलए

कतठनाइयों, ं तवपतत्तयों ंिथा िीवन की िर किपूणम पररक्तस्थतियों ंमें ििाँ िक सम्भव िो, शान्त बने रिने का प्रयास कीतिए। अपने हृदय के अन्तिल में प्राथमना कीतिए िथा प्रीक्षा कीतिए। आपको तनश्चय िी सिायिा तमलेगी। ईश्वर में दृढ़, पूणम एवं अनन्य श्रिा रक्तखए।

शिु सावमभौतमक सिानुभूति िथा तवश्व-पे्रेम का तवकास कीतिए। समानिा िथा एकिा का िीवन यापन कीतिए। गम्भीर एकाग्र सतद्वचार रक्तखए।

लक्ष्य को न भूतलए। प्रतततदन लक्ष्य की ओर एक-एक पग अग्रसर ििो िाइए। माया तवतवर् रूपों ंको र्ारण करेगी। ध्यान कीतिए, प्राथमना कीतिए िथा बार्ाओं ंको िीतिए।

३९. िातगए िथा लक्ष्य को प्राप्त कीतिए

उस लक्ष्य िथा उद्देश्य को स्मरण कीतिए, तिसके तलए आपने यि भौतिक शरीर र्ारण तकया िै। मन को ढीला न छोतड़ए। वृतत्तयों ंऔर तवचारों ंपर तनगरानी रक्तखए। उन्ें भगा दीतिए।

तिस प्रकार सैतनक अपने शतुरुओं ंको तकले में प्रवेश करिे समय अपने ख्ड्ग से मार िालिा िै; उसी प्रकार ज्यों–िी मन वृतत्तयों ंका फन फैला कर चले, त्यों–िी तववेक-दण्ड से तनममिापूवमक उस पर प्रिार कीतिए। अपनी वृतत्तयों ंका उनूमूलन कीतिए।

४०. िीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार िै

िीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार िै। ईश्वर को िानने से सारी कामना पूरी िो िािी िै। शिु, सूक्ष्म तवचार से ईश्वर-साक्षात्कार सम्भव िै। तवषय-विुओं ंमें लेशमात्र भी सुख निीं ंिै; क्योंतक वे िड़ िैं। लखपतियों ंिथा रािाओं ंके मन में भी सदा बेचैनी, अशाक्तन्त िथा असन्तोष िरिा िै।

ईश्वरीय ज्ञान के उदय ाोि ाी सारे भय, दुःख िथा कि तवलीन िो ियेंगे। आप िन्म-मृतुयु के चक्र िथा त्सिम्बन्धी बुराइयों ंसे मुि िो ियेंगे। सारे समयों ंमें ईश्वर की याद सदा बनाये रखने का दृढ़ स्वभाव बनाइए। इक्तियों ंका दमन कीतिए। सुख, दुःख, शीिोष्ण िथा मानापमान में सनुतुतलि रतिए। ईश्वर के प्रति अतवचतलि भक्ति िथा अनन्य श्रिा बनाये रक्तखए।

ाृयि अध्याय

प्रज्ञा

१. विमान में रतिए

भिू के बारे में न सोतचए और न भतवष् के तलए यिोनाएँ बनाइए। विमान में रतिए। आिा की मतिमा में तवश्वास कीतिए। सबमें समान आिा समतझए। सबकी सिायिा कीतिए।

अतवद्या के आवरण को तछन्न-तभन्न कर ितलए। तवचार िथा ब्रह्म-तचन्तन के पाश में मन-रूपी तिरण को फाँसा लीतिए। आिज्ञान के िाथी पर चढ़ कर परम ज्ञान के सवोच्च तशखर पर पहुँच िाइए।

सारे भ्रामक भेदों ंको तवलीन कर ितलए। एक मनुष् को दूसरे मनुष् से पृथक् करने वाले सारे अवरोर्ों ं को दूर कर ितलए। सबसे तमतलए। सि आ-तचन्तन अथवा अतलंग एवं अमूम आ पर तवचार के द्वारा तलंग-भाव को तवनि कर ितलए।

२. राग का पररत्याग कीतिए

राग माया का प्रथम तशशु ि। राग के बल से ि ईश्वर की यि सारी लीला चल रिी ि। मन में संश्लेषक वि ि, ि कैस्टर आइल, मरु, क्लसरीन, सरेस, किल का रस आतद संसार की सभी तचपकने वाली विओं ंका सम्मिश्रण ि। मानो इस सम्मिश्रण के द्वारा ि मन तवषय से तचपक िा ि। यि कारण ि तक राग बड़ा बलशाली िि ि।

स्वाथम से ि राग िो ि। राग ि इस संसार के सारे क्लेशों ंएवं तवपतत्तयों ंका मूल-कारण ि। तबना संग स्थातप तकये सि कायम करें। ि भी आप सच्चा सुख प्राप्त कर सकेंगे। आप स्वयं अनुभव करेंगे तक आप पररवतिम ि चले ि। यि ब्रह्मानन्द के र्ामों ंको खोलने की एकमेव कुंिी ि।

३. तवषय-सुखों ंका पररत्याग कीतिए

उस असीम, अपररविमनशील िथा परम सुख की खिो कीतिए ि ऐसी सत्ता से प्राप्त ि सकिा ि तिसमें तवकार निीं ंि। ऐसी सत्ता की खिो कीतिए और उसको ढूँढ़ तनकातलए; यतद आप उसको खिोने में समथम ि गये, ि आप तनतवमकार सुख की प्राप्ति कर सकि ि।

तवषय-सुखों ंके साथ बहि-से दोष भी लगे हुए ि। इनके साथ बहि-से पाप, दुःख, दुबमलिाएँ, आसक्ति, परिरिा का भाव, दुबमल संकल्प-शक्ति, कतठन प्रयास िथा संघषम, बुरी आदिें, िृष्णाएँ, कामनाओं ंकी प्रबलिा, मानतसक अशान्ति आतद का समावेश ि। अिः सारे तवषय-सुखों ंका त्याग कीतिए।

४. समत्व-बुक्ति रक्तखए

गाय अपने बछड़े से अलग ि कर तकसी भी क्षेत्र में घास चरने चली िाये, ि भी उसका मन सदा अपने बछड़े पर ि लगा रिा ि; उसी प्रकार आपको भी अपने मन को िप के द्वारा ईश्वर में लगाये रखने िथा िाथों ंसे कायम करिे रिने की आदि िालनी चातिए।

सारे रागों ंका त्याग कीतिए। सफलिा एवं तवफलिा, लाभ एवं िातन, तविय अथवा पराय, सुख एवं दुःख में सदा सनुतुतलि रतिए। सिकमिापूवमक मन को सनुतुतलि कीतिए। यि आनन्द-र्ाम के द्वार खोलने के तलए एकमेव कुंिी ि। यि योग में सफलिा का रिस्य ि।

भावना कीतिए िथा तवचार कीतिए तक आप िीवन के िर क्षण में ईश्वर के तलए िीतवि रिे, श्वास लिे थिा काम करिे ि और उसके तबना आपका िीवन पूणमिः तनस्सार ि। यतद आप एक क्षण के तलए भी उसको भूल ियें, ि आपको तवरि-दुःख िोना चातिए।

५. मन को प्रलोभन दीतिए

अपने हृदय को परीक्षणों ंके प्रति झुकने न दीतिए। अपनी आध्यात्तिक सार्ना में सदा िी संलग्न रतिए। तववेक करना सीत्तखए। ज्ञानी पुरुषों ंके सत्संग में सच्चा, शाश्वि वैराग्य बढ़ाइए।

मन को तवषयों ंके तमथ्या स्वभाव से िथा वैषतयक िीवन के दोषों ंसे अवगि कीतिए। अपने मन से बिों कीतिए। मन को प्रलोभन दीतिए। वि आपके शब्दों ंको सुनेगा । र्ीरे-र्ीरे मन का भिकना बन्द िो िायेगा। िब आपका मन दृढ़िापूवमक स्रिो के कि में िी त्तस्थर रिेगा।

योगी बतनए। योग सारे दु:खों ंका अन्त कर देगा। योग सारे क्लेशों ंका अन्त कर िालेगा। िाग उठो ! अपनी आँखें खोलो! िे िीिा, योगाभ्यास करो!

६. मन को अनुशातसि कीतिए

मन के संकल्पों ंको नि कीतिए। तववेक, तवचार, वैराग्य िथा आिा पर तनयतमि ध्यान के द्वारा मन को पूणमिया तनयत्तिि कीतिए।

िीवन के प्रति तर्वृ दृतिकोण रखें। िर वि िथा िर चेिरे में ईश्वर के दशमन करें। उन सारी विुओं ं का पररत्याग कर िालें िो तमथ्या िथा असि् िैं। उत्सुकिापूवमक प्राथमना करें। सद्गुण िथा सुख से युि िीवन यापन करें।

अपने सारे शोक, भय िथा आकुलिा का पररत्याग कर र्मग्रन्थों ंमें बिलाये गये मागम का अनुसरण करें। आप शात्तन्त िथा तनत्य-सुख को प्राप्त करेंगे।

७. मन को पूणमिः संलग्न रत्तखए

िीवन के उद्देश्य िथा लक्ष्य को पूरी िरि से समझ लीतिए। प्रलोभनों ंके आगे न झुतकए। नम्रिा, क्षमा, सतिष्णुिा आतद सद्गुणों ंका तवकास कीतिए। ईश्वर-चैिन्य को प्राप्त करने के तलए उत्सुक रतिए िथा हृदय के अन्तरिम से प्राथमना कीतिए। श्रिा, रुतच िथा लगन रत्तखए। आप तनश्चय िी सफल िोंगे।

अपनी शक्ति की रक्षा कीतिए और उसे िीवन की उन्नति आध्यात्तिक प्रात्तप्तयों ंमें लगाइए। शुि बतनए। न्याय-परायण बतनए। अपने प्रयासों ंमें सच्चा बतनए । सारे पैगम्बरों ंिथा सािुओं ंका आदर कीतिए। आप सतक्रय योगी के रूप में तवभातसि िोंगे।

मन को पूणमिः संलग्न रत्तखए। ईश्वर के नाम का कीिमन कीतिए। माला फेररए। सद्ग्रन्थों ंका स्वाध्याय कीतिए और ईश्वर-तचन्तन कीतिए िथा सच्चे भाव एवं भक्ति के साथ ईश्वर पर ध्यान कीतिए। उसी में तनमग्न िो िाइए। यिी िीवन का परम लक्ष्य िै।

८. मन को ढीला न छोतड़ए

आध्याक्तिक मागम में केवल बहुमूल्य सुन्दर भाषणों ंको सुनना ि पयामप्त निीं ंिै। आपको पूरे हृदय, मन थिा अिा को आध्याक्तिक सार्ना की ओर लगाना िोगा। िभी आपकी इस मागम में उन्नति सम्भव िै।

अपने गुरु के उपदेशों ंिथा सद्ग्रन्ों ंकी तशक्षाओं ंका अक्षरशः पालन कीतिए। मन को ढीला न छोतड़ए। उपदेशों ंका ठीक-ठीक अक्षरशः िथा पूणम रूप से पालन ि आपके तलए आवश्यक िै।

अपने अतर्कारों ंके तलए न लतड़ए। अपने किमव्यों ंके तवषय में अतर्क िथा अतर्कारों ंके तवषय में कम सोतचए। ये अतर्कार ि व्यथम िैं। इसमें समय िथा शक्ति का व्यथम अपव्यय िोिा िै। अपने ईश्वर-चैन्य के न्मितर्कार को प्राप्त कीतिए। इसका साक्षात्कार कर ज्ञानी बन िाइए।

९. तववेक करना सीक्तखए

सभी वृिओं ंको तववेक-दृति से परक्तखए। भ्रतमि न बतनए। आवेग को िम कभी-कभी भक्ति समझ लेिे िैं। संकीिमन के समय िोर से उछलने-कूदने को िम भाव समातर् समझ लेिे िैं। रािसक अशाक्तन्त िथा िरकि को ईश्वरीय कमम या कममयोग समझ बैठिे िैं। िामतसक मनुष् को साक्तत्त्वक मनुष्, िा िथा गम्भीर तनिा को समातर्, मनोराज्य िथा िवाई तकले बनाने को ध्यान िथा शारीररक नग्निा को िीवन्मुि-अवस्था समझ बैठिे िैं।

िर्म के तनयमों ंको समतझए। इस िर्म में कुशलिापूवमक कायम कीतिए। प्रकृति के रिस्यों ंको सीक्तखए। तववेक करना सीक्तखए िथा ज्ञानी बतनए। आन्तररक संग्रामों ंको पुनः पुनः छेतड़ए िथा तवियी बन कर तनकल आइए।

१०. आनन्द की प्राक्तप्त के तलए तवषय-भोग का बतलदान कीतिए

आध्याक्तिक खिो िथा योग के अभ्यास तवव में मरुर िैं, तकन्तु िीिी िोिे िैं और तवषय-भोग िो तक तवव में तकन्तु िैं, मरुर िीिी िोिे िैं। यिी अतवद्या के कारण तवपरीि-बुक्ति िै।

कुछ अच्छे संगीि ंिथा ध्वतनयों ंको चुन लीतिए और रातत्र के समय अपने कुछ सम्बक्तन्धयों ंिथा तमत्रों ंके साथ उनका गान कीतिए। तदन में भी काम करिे समय अपने इिदेव का नाम-संकीिमन कर सकिे िैं। इस प्रकार आप ईश्वरीय तवचारों ंके प्रवाि को बनाये रख सकिे िैं।

आप तदव्य ज्योति िथा आत्मज्ञान के अक्षय स्रोत से तवभातसि बनें। यि आत्मज्ञान ि सारी मानव-िाति की एकमेव सम्पतत्त िै।

११. ठीक-ठीक तवचाररए

तचन्ता से सूक्ष्म शरीर िथा मन को बड़ी क्षति पहुँचिी ि‍ै। तचन्ता से शक्ति का अपव्यय िोिा ि‍ै। यि आन्तररक सिून उत्पन्न करिी िथा मनुष्‍ की शक्ति को चूस लेिी ि‍ै। तचक्तन्ति रिने से कुछ भी लाभ निीं ि‍ै। सावर्ान रतिए। मन को पूणमिः संलग्न रक्तखए। यि आदि दूर िो िायेगी।

ईश्वरीय ज्योति को क्तस्थरिापूवमक िलिे रिने दें। प्रबल संकल्प िथा इच्छा रखें। सिास, मन की क्तस्थरिा िथा िीवन में तनतश्चि उद्देश्य बनाये रखें। तद्वतवर्ा में न रिें।

अज्ञान की गम्भीर तनिा से िाग पड़ें। कभी भी भाग्यवादी न बनें। ठीक–ठीक तवचार करें। ठीक-ठीक कायम करें। र्ातममक िीवन तबिायें। दूसरों की भावनाओं पर कभी भी आघाि न पहुँचायें। अपने चररत्र का तनमामण करें। मन को शुि बनायें। र्ारणा का अभ्यास करें। मन को ईश्वर पर स्थातपि करें।

१२. अपने तवचारों को तनयक्तिि करें

तकसी भी तववेकसंगि तनयम का पालन करें। श्रिा िथा ध्यान के साथ उसका अनुगमन करें। आप उन्नति करेंगे िथा तनत्य-सुख के र्ाम को प्राप्त करेंगे। अपने किमव्यों के पालन के द्वारा आप शीघ्र िी सुख, उन्नति िथा मुक्ति की प्राक्तप्त करेंगे।

घिनाएँ क्रतमक रूप से घतिि िोिी रििी िैं। यिाँ पूणम तनयम िै। ये िीनों–कामना, तवचार िथा कायम एक िी साथ चलिे िैं। तवचार िी शरीर को कायों की ओर प्रेररि करिा िै। िर कायम के पीछे तवचार िै। यतद आप बुरे तवचारों को प्रश्रय देंगे, िो आप तनश्चय िी बुरे कमम भी करेंगे।

ज्ञानी बनना सीखें। तववेक करें। तवचारों िथा कामनाओं को तनयक्तिि करें। अपने तवचारों का सावर्ानी के साथ तनरीक्षण करें। अपनी मानतसक कममशाला में तकसी बुरे तवचार को प्रवेश न करने दें। आि-साक्षात्कार के तलए िीव्र मुमुक्षुत्व को िगायें। आप िीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे।

१३. अपने कायों को ईश्वरापमण-रूप में कीतिए

ईश्वर मिान् िै। उसकी इच्छा के प्रति आप पूणम आिापमण कीतिए। उसकी इच्छा मिान् िै और उसके कायम ज्ञानपूणम िैं। संतचि कमम के सतक्रय िोने पर तकसी मनुष्‍ को तकसी प्रकार का पररवाद अथवा आपतत्त निीं िो सकिी। प्रकृति के कायम के इतििास में दुघमिनाओं का भी एक अध्याय लगा रििा िै। िम सभी सच्चे बनें िथा कमों एवं उनके फलों को ईश्वर के चरणों में समतपमि करें। िम सब ईश्वर को कभी न भूलें। सारे िगि् की शाक्तन्त के तलए िम ईश्वर से प्राथमना करें।

आप तनरन्तर आि-तवचार में संलग्न रिें। आप सदा शाक्तन्त में तनवास करें!

१४. शुि बतनए, बुराई स्विः नि िो िायेगी

िप िथा ध्यान के समय यतद बुरे तवचार आपके मन में घुसने लगें, िो उनको दूर भगाने के तलए संकल्प-शक्ति का प्रयोग न करें। इससे आपकी शक्ति का क्षय िोगा। आप अपनी इच्छा-शक्ति को िी मार देंगे। आप थक िायेंगे। तितना अतर्क प्रयत्न करेंगे, उिने िी अतर्क बुरे तवचार भी अतर्कातर्क बल के साथ वापस लौिेंगे। वे

शीघ्रिापूवमक लिौंगे। तवचार अतर्क सबल िो ियेंगे। उदासीन बनें। शान्त रिें। वे शीघ्र िी दूर िो ियेंगे अथवा तकसी अचे्छे प्रतिपक्षी तवचार को प्रश्रय दें या अपने इष्टदेव की मूतिम और मि के तवषय में बार-बार तवचार करें। बल के साथ प्राथमना करें।

एक तदन के तलए भी ध्यान का अभ्यास न छोड़ें। अपनी आध्यात्तिक सार्ना में तनयतमि िथा क्रतमक बनें। सात्तत्त्वक आिार करें; फल िथा दूर् से मानतसक एकाग्रिा में आपको सिायिा तमलेगी।

१५. तववेक-दण्ड उठाइए

अपने मन की सारी तकरणों ंको समेि लीतिए। मन को ईश्वर की ओर मोतड़ए। ईश्वरीय ज्ञान की प्रात्तप्त के तलए पूरे हृदय के साथ संलग्न बतनए। कतठन प्रयत्न कीतिए। आप सफल बनेंगे।

सब प्रकार के भय, तचन्ता, शोक िथा उद्‌वेगों ंका पररत्याग कीतिए। मौन के सागर में तवश्राम कीतिए। तववेक के दण्ड िथा वैराग्य के खड्ग द्वारा सभी प्रकार के भयों ंको नि कर िातलए।

सिायिा िथा पथ-प्रदशमन के तलए सवमशक्तिमान् प्रभु से प्राथमना कीतिए। उसकी कृपा के तलए िड़तपए। उसमें अपना तवश्वास िमाइए । कतठनाइयों ंके द्वारा चलायमान न बतनए । कतठनाइयााँ आपकी इच्छा-शक्ति िथा तितिक्षा को और दृढ़ बनािी िैं। ये आपके मन को ईश्वर की ओर प्रेररि करिी िैं। वि (ईश्वर) सारे कायों में आपका पथ-प्रदशमन करेगा।

१६. केवल ईश्वर पर तनभमर रिें

कमों में संलग्न िीवन व्यिीि करें। तकसी पर भी तनभमर न बनें। ईश्वर पर िी तनभमर रिें। व्यथम की गप-शप छोड़ें। िर क्षण ईश्वर का स्मरण करें। िर श्वास के साथ ईश्वर के नाम का िप करें। अपने तवचारों ंको उसके पाद-पद्मों ंमें केत्तिि करें। उसमें प्रबल श्रिा रखें। अपनी श्रिा को पूिा िथा प्रेम के रूप में बदलने के तलए प्रयत्नशील बनें। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

ठीक-ठीक िथा स्पििा के साथ तवचार करें। नपे-िुले शब्दों ंमें बाि करें। तनष्काम सेवा करें। कमम के फलों ंको ईश्वर पर अतपमि करें। कृपा, ज्योति, शुद्धिा िथा पथ-प्रदशमन के तलए प्रभु से प्राथमना करें। आप परमब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

१७. ईश्वर में िी तनत्य-सुख िै

ईश्वर में िी तनत्य-सुख िथा परम शात्तन्त सम्भव िै; अिः सवम- शक्तिमान् प्रभु से प्राथमना करें- "िे प्रभु! अनेकानेक व्यथम तवचारों,ं तनरािार कल्पनाओं ंिथा अगतणि संकल्पों ंके द्वारा मेरे हृदय िथा मन गिरे घावों ंसे
व्यतथि िो रिे िैं। बस, अब िो मेरी रक्षा करो। िे प्रभु! रक्षा करो और मेरे मन को अपने पाद-पद्मों ंकी ओर मोड़ दो। यि िुझमें िी सदा के तलए तवश्राम करे। यिी मेरी िातदमक प्राथमना िै। इिनी िी मेरी इच्छा िै। िू मेरे हृदय को िानिा िै।" वि आपके सारे कायों में आपका पथ-प्रदशमन करेगा।

१८. गरीबों ंमें ईश्वर की पूिा करें

सन्मति िथा सतद्विचार का अिमन करें। तवश्व-प्रेम का तवकास करें। स्वाथम को नि करें। यम िथा तनयम का अभ्यास करें। सद्‌गुणों ंका तवकास करें। ईश्वर के अक्तित्व में अपनी आस्था रखें। तनत्य सवमशक्तिमान् प्रभु से प्राथमना करें। आपको ईश्वरीय कृपा की प्राक्तप्त िोगी।

पतवत्र कामनाओं ंके द्वारा अपतवत्र कामनाओं ंको नि कर िालें। आलसी न बनें। सदा काम में संलग्न रिें। अतवद्या के परदे को ध्विं कर िालें। स्वयं को िानें िथा मुि बन िायें।

गरीबों ंिथा रोतगयों ंमें ईश्वर की पूिा करें। गिन प्रेम के साथ सबकी सेवा करें। अपने िाथों ंको काम में लगायें िथा मन को राम में रमायें। आप परम शाक्तन्त, आनन्द िथा अमृत्व की प्राक्तप्त करें।

१९. ईश्वर में संक्तस्थि बनें

अपने िीवन के लक्ष्य को स्पिः समझ लें। अपने लक्ष्य के अनुकूल िी अपने कायों को तनर्ामररि करें। आदशम की प्राक्तप्त के तलए कतठन श्रम करें। सदा अपने आदशम को अपनी दृति में रखें िथा िर क्षण उसके अनुसार िी चलने का प्रयास करें।

असावर्ानी िथा तवस्मृति को दूर करने की प्रबल कामना रखें। अपनी शक्तियों ंएवं क्षमिाओं ंमें तवश्वास रखें।

गिि् के पररविमनों ंमें सफलिा अथवा तवफलिा, लाभ अथवा िातन िथा सुख अथवा दुःख की तचन्ता न करिे हुए मन का सन्तुलन बनाये रखें। सारे कायों को करिे समय अपने मन को ईश्वर में संक्तस्थि रखें। िीव्र वैराग्य िथा गिन र्ारणा की र्ौंकंनी के सिारे भक्ति की ज्वाला को प्रज्वतलि करें।

२०. ईश्वर अन्तयामी िै

ईश्वर अन्तयामी िै। वि शरीर, मन िथा इक्तियों ंको कायों की ओर प्रेररि करिा िै। ईश्वर के िाथों ंमें यि बन िायें। अपने कायों के तलए र्न्यवाद अथवा प्रशंसा की अपेक्षा न करें। अपने कायों को किमव्य के रूप में करें िथा उन्ें और उनके फल को ईश्वर पर अतपमि कर िालें। आप कमों के बन्धन से मुि िो िायेंगे। आपका हृदय शीघ्र िी शुि िो िायेगा।

इस मि का िप करें-"िे प्रभु! मैं िेरा हाँ, सभी िेरे िैं। िेरी िी इच्छा िो कर रिेगी।" सारा भार ईश्वर पर िी सौंपं कर आराम से रतिए। अपने तलए कोई भी कामना न रक्तखए। प्रभु के प्रति अशेष, पूणम िथा सिषम आत्मापमण के द्वारा अिंकार को पूणमिया नि कर िालें। यतद आपका आत्मापमण पूणम िथा सच्चा िै, िो ईश्वरीय कृपा अवश्य िी अबार्् रूप से प्रवातिि िोगी।

२१. आत्मा की खोि प्रारम्भ कीतिए

भावना रक्तखए िथा ईश्वर की छत्रछाया में कमम कीतिए। ईश्वरेच्छा में दृढ़ तवश्वास रक्तखए। ईश्वर के इन तदव्य गुणों–करुणा, तवश्व-प्रेम, सौन्दयम िथा सवमव्यापकिा पर ध्यान कीतिए। आप िीवन में सफलिा िथा ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त कर लेंगे। स्वाथम, लोभ, काम आतद को दूर कर हृदय-द्वार को खोले रक्तखए, तिससे सवमशक्तिमान् प्रभु उसमें आ कर अपना तनवास बना सकें। सारे तनरथमक तववादों ंका पररत्याग कर सीरे् आिा अथवा परमाा की खोि के तलए अग्रसर बतनए। आप प्रबल अन्तः- आध्याक्तिक शक्ति प्राप्त करेंगे। सारे अन्ध-तवश्वासों ंिथा शंकाओं ंका त्याग कीतिए। अिेय संकल्प-शक्ति रक्तखए। आि-साक्षात्कार के तलए अनवरि प्रयत्नशील बतनए।
आप परम शाक्तन्त, सुख िथा अमृित्व प्राप्त करेंगे।

२२. तवचाररए, 'मैं कौन हाँ?'

रै्यम, सतिष्णुिा, करुणा िथा प्रेम का तवकास करें। तवचार का अभ्यास करें। 'मैं कौन हाँ' पर तवचार करें। आिभाव के साथ दूसरों ंकी सेवा करें।

शु्रुतियों ंिथा शास्त्रों ंमें िद्धा रखें। दूसरों ंके साथ व्यविार करिे समय अपने आचरण को संयतमि रखें। िर व्यक्ति को मानतसक नमस्कार करें। मुक्ति के तलए िीव्र मुमुकुषुत्व िथा गम्भीर वैराग्य का अिमन करें। सचे्चे िथा उत्सािी बनें। अपनी क्षरणशील शक्ति को सुरतक्षि रखें। तनत्य के तलए अपना एक कायमक्रम रखें िथा उसका तनयतमि रूप से पालन करें। बढ़ें। तवकसें । िीवन में सफलिा प्राप्त करें। ईश्वर-साक्षात्कार करें।

२३. खोिें, समझें, साक्षात्कार करें

र्मम के प्रदीप को दृढ़िा के साथ पकड़े रिें। ईश्वर-प्रेम के तवचारों ंको प्रश्रय दें। सफलिा िथा तवफलिा में सदा मन का सन्तुलन बनाये रखें। अपनी इक्तियों ंका दमन करें। मन को शान्त बनायें। उसे ईश्वर पर क्तस्थि करें। आनन्द के र्ाम में तवचरण करें। एकिा का दशमन करें। आप तवश्विा-दशमन प्राप्त करेंगे।

सभी प्रकार के भय, क्रोर्, तचन्ता, शोक एवं उदे्वेग का पररत्याग करें। तवफलिाओं ंसे िोत्सातिि न िों।ं इसे कभी न भूलें तक दुःख िी संसार में सवोत्तम विु िै। यिी िमारी आाँखें खोलिा िै।

तप्रय तमत्र! क्या सुख िथा आतथमक सम्पतत्त, आराम के कुछ और अतर्क सार्न-तवद्युि् बल्ब, पंखे िथा सोफा आपको वितवक शाक्तन्त िथा मुक्ति प्रदान कर सकिे िैं? तनश्चय िी निीं।ं खोिें, समझें और साक्षात्कार करें। आपका पथ-प्रदशमक आ गया िै।

२४. अन्ततनमरीक्षण करें

अपने मन िथा तवचारों ंको देखें। अन्ततनमरीक्षण िथा आि- तवशे्लेषण का अभ्यास करें। कुसंग से दूर रिें। माया की चाल को समझें। सावर्ान रिें। सदा नम्र िथा सरल बनें। िर क्षण ईश्वर को याद रखें।

घृणा, आिातभमान िथा आलस्य को दूर करें। नम्रिा का अतर्किम तवकास करें। सचे्चे बनें। प्रेम के साथ सबकी सेवा करें। अपने गुरु िनों ंिथा मािा-तपिा का सम्मान करें। सरल िथा श्रमपूणम िीवन व्यिीि करें।

सदा प्रसन्न रिं। ईश्वर में पूणम तवश्वास रखें। मन को सदा संलग्र बनाये रखें। ध्यान का तनत्य अभ्यास करें। सद्गुणों ंका तवकास करें। ईश्वर के नाम का गायन करें। उसके दशमन के तलए िड़पें । ईश्वरीय कृपा आपको प्राप्त िोगी। आप परमानन्द, सुख िथा अमृित्व का पान करेंगे।

२५. ईश्वर को अपने हृदय के अन्दर खोतिए

ईश्वर आपकें हृदय में िै। वि आपमें िै और आप उसमें िैं। उसे अपने हृदय के अन्दर खोतिए। यतद आप उसको अपने हृदय के अन्दर न खिो सकें, िो आप उसको अन्यत्र किीं ंभी निीं ंपा सकिे।

ईश्वर की खिो में माँग िथा माँग-पूतिम का प्रश्न िै। यतद आप विाव में ईश्वर की कामना रखिे िैं और यतद आपकी ईश्वर-प्राक्तप्त की यि माँग िीव्र िै, िो आपकी यि माँग शीघ्र िी पूरी िोगी।

तमथ्या िीवन के प्रति अपनी आसक्ति का त्याग करें। तनभमय बनें। वैराग्य का आश्रय लें। सारे भय दूर िो िायेंगे। ईश्वर के चरण-कमलों ंमें आसि बनें। अदृश्य ब्रह्म में क्तस्थर रिें। सवमशक्तिमान् प्रभु आपके सारे कायम-व्यापारों ंमें आपका पथ-प्रदशमन करें िथा पे्ररणा दें !

२६. आवरण दूर करें

अज्ञान के आवरण को दूर करें, तिसने आपके वितवक स्वरूप को ढक रखा िै। अतभमान, दै्वि-भावना िथा नानात्व को तवनि करें। आपका वितवक स्वरूप सक्तच्चदानन्द िै। इस बि को कभी भी न भूलें। आप ब्रह्म के साथ एक िैं।

अपने को सदा बुरे प्रभावों ंसे बचाये रखें। अपने आध्याक्तिक संस्कारों ंको तमिने न दें। आध्याक्तिक विु को खो देने पर उसको पुनः प्राप्त करना अत्यन्त कतठन िै। सदा तवचार िथा तववेक का अभ्यास करें। बुरे प्रभावों ं का सामना करने के तलए संकल्प-शक्ति का प्रयोग करिे रिें।

तितिक्षा िथा मिान् रै्यम के द्वारा अपनी कामनाओं ंको नि कर अपनी संकल्प-शक्ति को तवकतसि बनायें। सन्तोष, तवचार, सत्संग िथा प्रबल रै्यम के द्वारा शाक्तन्त प्राप्त करें। आप अपनी मतिमा में तवभातसि बनेंगे।

२७. अपने अन्दर देखें

आपके भीिर ईश्वर तछपा हुआ िै। आपके भीिर अमर आिा िै। आपके भीिर अक्षय आध्याक्तिक भण्डार िै। आपके भीिर आनन्द का सागर िै।

आपने अब िक तिस सुख की नश्वर वैषतयक पदाथों में व्यथम खिो की िै, उसे अपने अन्दर िी खिें। अपनी आिा में शाक्तन्त के साथ तवश्राम करें।

सब-कुछ उसके प्रति अतपमि कर िालें। अपने अिंकार को उसके चरणों ंपर रख कर आराम करें। वि आपकी िर िरि से देख-रेख करेगा। वि आपके तलए सब-कुछ करेगा। अभ्यास करें। अनुभव करें। प्राप्त करें। ब्रह्म के सुख का उपभोग करें।

२८. ज्ञान मुक्ति प्रदान करिा िै

तनष्काम सेवा के अभ्यास के द्वारा पाप ि था मल नि िोि िैं ि था अन्तःकरण तनममल बन िाि िै। शुि मन में आिज्ञान का उदय िोि िै। आिज्ञान िी मुक्ति का साक्षि् सार्न िै। तिस प्रकार तबना आग के भोिन निीं ंबन सकिा, उसी प्रकार तबना आिज्ञान के मुक्ति निीं ंतमल सकिी। ज्ञान उसी प्रकार अज्ञान को नि कर
दिेिा िै, तिस प्रकार प्रकाश सघन अन्धकार को नि कर दिेिा िै।

अपने कायम में ितल्लीन रिें। उसमें अपने पूणम हृदय, मन ि था आिा को लगा दें। फल की तचन्ता न करें। सफलिा और तवफलिा का तवचार न करें। भतवष्य का तवचार न करें। पूणम तवश्वास रखें। आि-तनभमरिा का अभ्यास करें। सदा प्रसन्न वदन रिें। अपने मन को शान्त ि था सन्तुतलि बनाये रखें। कायम के तलए कायम करें। वीर ि था सािसी बनें। आप िर कायम में सफलिा प्राप्त करेंगे। यिी सफलिा का रिस्य िै।

२९. क्तस्थर बैठ िाइए

बुरी पररक्तस्थतियों ंकी तशकायि न कीतिए। अपने मानतसक िगि् ि था अपनी पररक्तस्थति का स्वयं तनमामण कीतिए। चररत्र का सम्यक् तनमामण करें। स्वस्थ ि था सदाचारपूणम आदिों ंका तवकास करें।

आिा की मतिमा, गररमा ि था शक्ति को समतझए, िो आपके मन, तवचार, संकल्प ि था स्मृति के पीछे िैं। तनयतमि व्यायाम के द्वारा अपने शरीर को स्वस्थ, सबल ि था पुि बनाइए। आध्याक्तिक वीर बतनए ।

इक्तियों ंके द्वार को बन्द कीतिए। तवचारों,ं आवेगों ंि था भावनाओं ंको िब्ध बनाइए। ब्राह्ममुहूिम में अचल ि था शान्त बैठ िाइए। ग्रीवा-वृतत्त रक्तखए। ईश्वर से सम्बन्ध स्थातपि कीतिए। उसके साथ योग प्राप्त कीतिए। मौन में शाश्वि शाक्तन्त का उपभोग कीतिए।

३०. श्रवण, मनन ि था तनतदध्यासन

मन ि था इक्तियों ंको अनुशातसि कीतिए। तदव्य सद्गुणों ंका अिमन कीतिए। सार्न-चिुिय से सम्पन्न बतनए। श्रुतियों ंका श्रवण कीतिए।

आिा पर मनन ि था तनतदध्यासन करें। इससे आि-साक्षात्कार की प्राक्तप्त िोगी।

अन्ध-श्रिा न रक्तखए । सावर्ानी के साथ तवचार कीतिए, िदुपरान्त तकसी विु को मातनए। काम, क्रोर्, लोभ आतद का उन्मूलन कीतिए । िो-कुछ भी आपके पास मानतसक, भौतिक ि था नैतिक िै, उसमें दूसरों ंको भी भाग दीतिए। दूसरों ंकी सेवा करने में प्रसन्निा का भान कीतिए। आपके अतभमान ि था मद स्विः िी दूर िो िायेंगे।

अपने हृदय-प्रदीप में वैराग्य का िेल िातलए। भक्ति की बत्ती िातलए। िसि ध्यान के द्वारा ज्ञान की ज्योति को िलाइए और देक्तखए। अज्ञान का अन्धकार अपने-आप िी दूर िो िायेगा। आप पूणम ज्ञानी बन िायेंगे।

३१. ब्राह्ममुहिम में ध्यान कीतिए

हृदय को शिु बनाइए िथा ध्यान कीतिए। हृदय के अन्तरिम प्रकोष्ठ में गिरा गोिा लगाइए। आप िओ-मिु को प्राप्त करेंगे। गिरे पानी में खोिने पर िी आपको िओ-मिु प्राप्त िोगी। यतद आप तकनारे पर िी रि िायेंगे, िो आपको फूिी कौतड़याँ िी प्राप्त िोंगी।

ितमत्र ! िागें। अब अतर्क न सोयें। ध्यान करें। अब ब्राह्ममुहिम िै। प्रे्रेम की कुंिी से अपने हृदय में ईश्वर-मक्तन्दर के द्वार खोल दें। िओा का संगिी सुनें। अपने तप्रयिम का प्रे्रेम-संगिी गायें। असीम का स्वर बिायें। उसके ध्यान में मन को तवलीन कर दें। उससे एक बन िायें। प्रे्रेम िथा सुख के सागर में तनमग्न िो िाइए।

३२. ध्यान का तनयतमि अभ्यास कीतिए

मन को ढीला न छोतड़ए। तनममिापूवमक उसका दमन कीतिए। उसको तवनि कर िातलए। आप शीघ्र िी सत्य का साक्षात्कार कर मोक्ष को प्राप्त करेंगे। सारे दुःख, शोक िथा मिो का अन्त िो िायेगा।

सारे शोकों, ं भयों ंिथा उदे्वेगों ंका पररत्याग कीतिए। र्मग्रन्ों ंके द्वारा तदखाये गये मागम का अनुसरण कीतिए। मतलन वासनाओं ंका पररत्याग कीतिए। शिु वासनाओं ंका अिमन कीतिए एवं तनयतमि रूप से शिु, सवमव्यापक िओा पर ध्यान कीतिए।

उस प्रभु का ध्यान कीतिए िो ज्योति, शक्ति िथा ज्ञान स्वरूप िै। व्यथम की गपशप, खानपान िथा शयन में समय न गाँवाइए। आइए, आइए! अमिृत्व को प्राप्त कीतिए।

३३. मूल से शक्ति प्राप्त कीतिए

ईश्वरत्व की प्राक्तप्त के तलए ध्यान िी प्रशि रािपथ िै। इसके तबना कुछ भी आध्याक्तिक उन्नति सम्भव निीं िै; अिः ध्यान कीतिए। इसके द्वारा आप भाव-समातर् की क्तस्थति को प्राप्त कर प्रे्रेम-मर्ु िथा अमिृत्व का पान करेंगे।

अिः अपने मन को तवषय-पदाथों से सिमेट लीतिए। उसे ईश्वर के चरण-कमलों ंमें स्थातपि कीतिए। अन्तरिाा में तवलीन िो िाइए। मूक ध्यान का अभ्यास कीतिए। आनन्द के तदव्य सागर में िीस्विापूवमक िैररए। तदव्यानन्द में िैररए। मूल से शक्ति प्राप्त कीतिए। ईश्वरीय चैन्य-रूपी तनझमर के उद्गम स्थल की ओर सीरे् चलिे िाइए िथा अमिृ-रस का पान कीतिए।

३४. र्ारणा से सुख की प्राक्तप्त

सांसाररक दु:खों;ं क्लेशों ंि था शोकों ंसे छुिकारा पाने के तलए ध्ारणा िी एकमेव मागम िै। आपका एकमात्र किमव्य िै-ध्ारणा का अभ्यास करना। आपने ध्ारणा का अभ्यास कर आि-साक्षात्कार प्राप्त करने के तलए िी इस िन्म को ध्ारण तकया िै।

बि आप कोई पुिक पढ़ें, उसे ध्ारणा के साथ पढ़ें। िल्दबािी में पृष्ठों ंको उलिे रिने से कोई भी लाभ निीं।ं गीिा का एक पृष्ठ पतढ़ए। ग्रन् को बन्द कर दीतिए। िो कुछ भी आपने पढ़ा िै, उस पर ध्ारणा कीतिए। मिाभारि, भागवि िथा उपतनषद् में उसके सदृश श्लोकों ंको ढूँढ़ तनकातलए और उनका तमलान कीतिए।

३५. अतवचल शाक्तन्त बनाये रक्तखए

सभी पररक्तस्थतियों ंमें शान्त बने रतिए। िसि सश्रम प्रयास के द्वारा बारम्बार इस सद्गुण का अिमन कीतिए। शम चट्टान के समान िै। उद्वेगों ंकी लिरें इसके साथ िकरा सकिी िैं; परनुतु इसे प्रभातवि निीं ंकर सकिीं।ं

शान्त आिा पर तनत्य हृदय में ध्यान कीतिए िो अपररविमनशील िै। आप शान्त मन की चट्टान पर तवश्राम करेंगे। शान्त मन रखने वाला साधक िी गम्भीर ध्यान में प्रवेश कर सकिा िै िथा तनतवमकल्प-समातध् को प्राप्त कर सकिा िै।

३६. मौन बतनए

हृदय से सच्चे बतनए। छोिी-छोिी नश्वर विुओं ंकी परवाि न कीतिए। शाश्वि सत्य के तलए परवाि कीतिए। स्वाथम, गपशप िथा लम्बी सिी और बड़ी बािों ंका पररत्याग कीतिए। मौन बन िाइए।

अन्ततनमरीक्षण कीतिए। अन्दर देक्तखए। अपने दोषों ंको दूर करने का प्रयास कीतिए। अपने तबखरे हुए तवचारों ंको सिेि कर ईश्वर के स्मरण में अपने को लगा दीतिए। बहुि िी तवनम्र बतनए। अच्छा स्वभाव बनाइए। सदा भले कायों को िी कीतिए। सेवा कीतिए। प्रेम कीतिए। दान कीतिए। दूसरों ंको सुखी बनाइए।

३७. क्तस्थरिा में सत्य तवभातसि िोने दें

क्तस्थर बतनए और सत्य का साक्षात्कार कीतिए। सावधान रतिए िथा वासनाओं ंऔर वृतत्तयों ंका उनू्मलन कीतिए। तििना िी अतधक वासना, अतभमान िथा देिाध्यास क्षीण िोगा, उिना िी अतधकातधक परमानन्द प्राप्त िोगा।

तदव्य िीवन यापन, गरीबों ंिथा दु:क्तखयों ंकी सेवा, सदा सभी समयों ंमें, सभी चीिों ंमें ईश्वरीय उपक्तस्थति का भान िथा िो कोई भी आपके सामने आिा िै, उसमें सुख िथा शाक्तन्त का संचार करिे हुए कैवल्य अथवा तनत्य शाक्तन्त को प्राप्त करें।

३८. आन्तररक वाणी का श्रवण कीतिए

सार्ारण ि नमि से प्रभातवि एवं प्रवाति ि न बतनए। अपने अन्तःकरण से सम्मति ले कर आिा की आन्तररक, र्ीमी ि था मरुर आवाि को श्रवण करि हुए वीरि एवं प्रसन्निा के साथ सन्मागम पर अग्रसर ि ो िाइए।

एक सात्तत्त्वक व्यक्ति का साथ कीतिए। ि र क्षण का सदुपयोग कीतिए। बीमारों ंकी सेवा कीतिए। ि ो कुछ भी आपके पास ि ै, उसमें गरीबों ंको भी तिस्सा दीतिए। अपने हृदय के प्रकोष्ठों ंमें तछपे हुए ईश्वरत्व को प्रसुफुति ि कीतिए।

अपने गुरु-मि अथवा इिदेवा के मि का मानतसक ि प कीतिए। ॐ के ि प के साथ असीम, तनत्य, व्यापक, पररपूणम, सत्तच्चदानन्द, अखण्ड, अद्वैि, तचदाकाश इत्यातद की भावना ि ोतड़ए। मानतसक पूिा भी कीतिए।

३९. भान कीतिए तक आप आिा ि ैं

आवेगों ंके प्रभाव के कारण ि ुरन्त ि ी कोई कायम न कर ि ातलए। तकिनी ि ी उन्निि भावुकिा क्यों ंन ि ो, उसका तशकार न बतनए। सदा सावर्ान ि था संलग्न रतिए।

अनावश्यक तचन्ता को दूर कीतिए। व्यतथि न बतनए। उतद्वग्न न बतनए। आलसी न बतनए। समय न गाँवाइए। यतद प्रगति में तवलम्ब ि ो, ि ो तचन्ता न कीतिए। शात्तन्त के साथ प्रिीक्षा कीतिए। आप तनश्चय ि ी सफल ि ोंगे।

सदा यि भाव बनाये रख कर तक 'मैं आिा हाँ', सिास का तवकास कीतिए। देि-भ्रात्तन्त का तनषेर् कीतिए। तनतदध्यासन का अभ्यास कीतिए। सारे कि ि था क्लेश स्विः ि ी दूर ि ो ि ायेंगे। आप तवशुि सुख का उपभोग करेंगे।

४०. आिा में तनवास कीतिए

नाम-रूपों ंके स्वप्न से ि ाग पतड़ए। इन भ्रामक नाम-रूपों ंके र्ोखे में न पतड़ए। ठोस, ि ीवन्त सत्य पर ि ी तिके रतिए। अपनी आिा से ि ी प्रेम कीतिए। आिा ि ी शाश्विि ै। आिा में ि ी तनवास कीतिए। ब्रह्म बतनए। यिी सच्चा ि ीवन ि ै।

श्रिा, भक्ति ि था नम्रिा के साथ तदव्य तचतकत्सक ज्ञातनयों ंके पास ि ाइए। ज्ञान-रूपी औषतर् सेवन कीतिए। ि भी अज्ञान-रूपी रोग का नाश ि ोगा। आप शाश्विि शात्तन्त को प्राप्त करेंगे।

माया के द्वारा भ्रतमि न बतनए। तनिरंग सागर के समान शान्त बतनए। आकाश के समान उदार बतनए। स्फतिक के समान शुि बतनए। आि-साक्षात्कार के तलए सिि प्रयत्नशील रतिए। पृथ्वी के समान ि ी र्ीर बतनए। आप तनश्चय ि ी सफल ि ोंगे। तवश्वास कीतिए तक आप सफल ि ोंगे।

४१. आिा में आनन्द प्राप्त कीतिए

उग्र संलग्निामय िीवन व्यिीि कीतिए। मन को सदा शान्त रक्तखए। इदैव का मानतसक िप कीतिए। सबसे तमतलए। आि-भाव के साथ सबकी सेवा कीतिए। उनमें ईश्वर को देक्तखए।

आध्याक्तिक मागम में कतठनाइयों ंिथा असफलिाओं ंके कारण तवचतलि न बतनए। कतठनाइयों ंके द्वारा आपकी इच्छा-शक्ति का तवकास िोगा। तवफलिा िी सफलिा की सीढ़ी िै। बुक्तिमानी, चिुराई, तववेक िथा सिि बुक्ति से काम लीतिए। आप एक-एक कर सब कतठनाइयों ंका दमन कर लेंगे।

वज्रवि् दृढ़ रतिए । सदा प्रसन्न रतिए। भय िथा उदे्वग को दूर कीतिए। आध्याक्तिक मागम में वीरिा के साथ आगे बढ़िे िाइए। तनरुत्सातिि न िोइए। अन्दर से सािस, शक्ति िथा बल प्राप्त कीतिए। सावर्ान रतिए। आप अिेय िैं। कोई भी आपको िातन निीं ंपहुाँचा सकिा। सदा शान्त बने रतिए। मुस्कराइए िथा आिा में िी आनन्द प्राप्त कीतिए।

४२. बालक की भााँति स्पिवादी बनें

अपने गुरु की तशक्षाओं ंको आिसाि् करने के तलए सिोक ग्रािक दृतिकोण अपनाइए। बालक की िरि स्पिवादी, खरा िथा तनष्कपि बतनए। गुरुवाणी एवं शु्रुतियों ंपर अतवचल श्रिा रक्तखए।

सेवा के तलए सदा ित्पर रतिए। तवशुि पे्रम, सहृदयिा एवं नम्रिा से सेवा कीतिए। सेवा के समय कभी भी तचन्ता या उदासीनिा व्यि न कीतिए। तनिान्त सेवा-परायण िीवन-यापन कीतिए।

सिानुभूति, से्नि, उदारिा, सिनशीलिा एवं मनुष्यिा का तवकास करें। उदार अथवा तवशाल दृतिकोण रखें। सभी के तवचारों ंको स्थान दें। आपका िीवन दीघम एवं हृदय अति-तवशाल िोगा। आप बुित्व की उन्निावस्था प्राप्त करेंगे।

४३. नम्र िथा सरल बतनए

मुतदिा का तवकास कीतिए। तमलनसार प्रकृति, सरल िथा नम्र स्वभाव बनाये रक्तखए। प्रकृति के रिस्यों ंको समतझए। अपनी संकल्प-शक्ति का तवकास कीतिए। शक्ति के सभी प्रकार के अपव्यय रोक कर उस शक्ति की ि र ओर से सुरक्षा कीतिए। कुशलिापूवमक इस संसार में चतलए। आप पयामप्त शाक्तन्त प्राप्त करेंगे।

व्यथम की गपशप में अपने बहुमूल्य समय को न गाँवाइए। अपनी बािचीि को संतक्षप्त बनाइए। सरल िथा नम्र बतनए। ईश्वरापमण-भाव से सब काम कीतिए। अपने दोषों ंको खुले रूप से स्वीकार कर लीतिए िथा भतवष् में उनका सुर्ार करने के तलए प्रयत्नशील बतनए । सवमशक्तिमान् प्रभु से िी उतुसुकिापूवमक प्राथमना कीतिए। आप शीघ्र िी उसका साक्षात्कार करेंगे।

४४. तनत्य-सुख का आस्वादन कीतिए

अपने हृदय में प्रेमत–रंगों ंको तिसि उठने दीतिए। तदव्य प्रेम की उष्णिा का अनुभव कीतिए। तदव्य प्रेम की ज्योति में स्नान कीतिए। तनत्यत–ीवन के सुख का आस्वादन कीतिए।

कतठनाइयों ंिथा बार्ाओं, ं रोगों ंिथा शोकों ंका सामना करिे हुए असन्तोष न प्रकि कीतिए। सािसी बतनए। र्ैयम के साथ उनका सामना कीतिए। अपने मन को ईश्वर की ओर मोतड़ए। मन की शात्तन्त का तिमन कीतिए। अपनी संकल्प-शक्ति को प्रतशतक्षि कीतिए। आप प्रबल आन्तररक आध्यात्तिक बल को प्राप्त करेंगे। आपकी आध्यात्तिक उन्नति शीघ्र िी िो िायेगी।

एक-एक कर अपनी सभी कतठनाइयों ंपर तविय पाइए । तनत्य-प्रति ध्यान कीतिए। िीवन के आदशम का साक्षात्कार कीतिए। उदार हृदय बतनए। आप परम सुख का उपभोग करेंगे।

४५. असीम सुख का साक्षात्कार कीतिए

आपका िन्म उन्नि उदे्देश्यों ंको प्राप्त करने के तलए हुआ िै। स्वतणम भतवष् आपकी प्रिीक्षा कर रिा िै। भिू की बािों ंका तचन्तन न कीतिए। शिु बतनए । र्ारणा का अभ्यास कीतिए। मनन कीतिए। ध्यान कीतिए। आगे बतढ़ए। परमािा में तनवास कीतिए।

कतठनाइयों, ं बार्ाओं ंिथा शोक के द्वारा तखन्न न बन िाइए। वे आपके हृदय में करुणा का संचार करिे िैं। वे आपकी संकल्प िथा तितिक्षा-शक्ति का तवकास करिे िैं। वे आपको ज्ञानी बनायेंगे िथा आपकी प्रगति में आपको सिायिा देंगे।

सािसी बतनए। कभी तनराश न िोइए। अन्दर से शक्ति प्राप्त कीतिए। आगे बतढ़ए। सवमत्र ईश्वरीय सत्ता का भान कीतिए। चारों ंओर ईश्वरीय मतिमा का दशमन कीतिए। ईश्वरीय उद्गम में गिरा गोिा लगाइए। आप असीम सुख का साक्षात्कार करेंगे।

४६. ईश्वर में तनवास कीतिए

सदय िथा मर्ुर शब्द बोतलए। मिािाओं ंका सत्संग कीतिए। तमिािार कीतिए। अपने स्वास्थ्य की रक्षा कीतिए। तवश्व-बन्र्ुत्व िथा मैत्री-भाव का तिमन कीतिए।
अपने बहुमूल्य समय को नि न कीतिए। अपनी बुरी आदिों ंको छोि तनकातलए िथा उनको दूर कीतिए। इस तवषय में आप स्वयं िी सवोत्तम िानकार िैं। बेकार लोगों ंके साथ अपने समय को व्यथम न खोइए,। कुसंग में समय के अपव्यय को यथाशक्ति कम कीतिए। सावर्ान बतनए। थ्ोड़ा बोतलए।

भान कीतिए तक सारा िगि् िी आपकी आिा िै। भान कीतिए तक सभी प्राणी आपकी िी आिा िैं। तवश्व-प्रेम का तवकास कीतिए। ईश्वर में तनवास कीतिए। सबके प्रति दयालु बतनए। ईश्वर की शरण में िाइए। ईश्वर पर ध्यान कीतिए। आप साक्षात्कार प्राप्त करेंगे। आपमें ईश्वरीय ज्योति का अविरण िोगा।

४७. ईश्वर से सम्बि रिें

हृदय के अन्तरिम से भावपूणम तनत्य-प्राथमना के द्वारा ईश्वर को अपने हृदय के साथ सम्बि बना लीतिए। अपने हृदय को उसके समक्ष खोल कर रख दीतिए। तकसी भी बाि को गुप्त न रक्तखए। उससे तशशु के समान िी बािें कीतिए । नम्र िथा सरल बतनए। पश्चात्तापपूणम हृदय से अपने पापों ंकी क्षमा के तलए उससे प्राथमना कीतिए। उसकी कृपा के तलए उससे याचना कीतिए। मानवी सिायिा पर तनभमर न रतिए। एकमेव ईश्वर पर िी आतश्रि रतिए। आप सब-कुछ प्राप्त कर लेंगे। आप उसके दशमन प्राप्त करेंगे।

४८. पूणम आत्मापमण कीतिए

सवमशक्तिमान् प्रभु के प्रति पूणम आत्मापमण कीतिए। अपने मन को उसी पर स्थातपि कीतिए। सभी चीिरों ंमें उसका दशमन कीतिए। उसके नाम का गायन कीतिए। उसके तलए कमम कीतिए। उसके अतिररि तकसी भी
विु का तचन्तन न कीतिए।

विी आपका पथ-प्रदशमक िै। विी आपकी ज्योति िै। आप चािे सुख में िों ंया दुःख में, सदा उसको याद
कीतिए। वि आपको प्रोत्सातिि करेगा। तिस प्रकार उसने प्रह्लाद की रक्षा की थी, उसी प्रकार आ कर वि
आपकी भी सारी कतठनाइयों ंको दूर कर देगा। वि आपको ज्योति, प्रेम और ज्ञान प्रदान करेगा।

४९. तनयन्ता के साथ एक बन िाइए

मनुष् उन स्थानों ंकी ओर बलपूवमक लाया िािा िै ििााँ से तक वि कामनाओं ंकी पूतिम कर सके। मनुष् की कामनाओं ंके अनुसार िी ईश्वर उसको अनुकूल वािावरण प्रदान करिा िै, तिससे वि तवकास िथा प्रगति कर सके। यिी प्रकृति का मित्तम तनयम िै।

यतद आप एक बार भी इस तनयम को िान लें, िो आपके िीवन िथा कमों का तनदेशक िै, िो आप इस
प्रकार कायम करेंगे तिससे तक वि तनयम आपका तवरोर्ी न बन कर आपका सिायक िथा संगी बन िाये। िब
कि आप इस तनयम की शिों का पूणम रूप से पालन निीं ंकरेंगे, िब िक आपको तकसी भी क्षेत्र में सफलिा निीं ं
तमल सकिी।

इस तनयम को सावर्ानी के साथ समतझए। अपने किमव्यों ंका सावर्ानी के साथ सम्पादन कीतिए। आप
शीघ्र िी ईश्वर-चैिन्य को प्राप्त करेंगे। आप तनयन्ता के साथ एक बन िायेंगे।
तवश्व-प्राथमना

िे प्रेम और करुणा के आराध्य देव! िुम्हें नमस्कार िै, नमस्कार िै। िुम सवमव्यापक, सवमशक्तिमान् और
सवमज्ञ िो। िुम सक्तच्चदानन्दघन िो। िुम सबके अन्तवामसी िो।

िमें उदारिा, समदतशमिा और मन का समत्व प्रदान करो। श्रिा, भक्ति और प्रज्ञा से कृिाथम करो। िमें
आध्याक्तिक अन्तःशक्ति का वर दो, तिससे िम वासनाओं ंका दमन कर मनोिय को प्राप्त िों।ं िम अिंकार,
काम, लोभ, घृणा, क्रोर् और द्वेष से रतिि िों।ं िमारा हृदय तदव्य गुणों ंसे पररपूररि करो।

मि सब नाम-रूपों ंमें िुम्हारा दशमन करें। िुम्हारी अचमना के िी रूप में इन नाम-रूपों ंकी सेवा करें। सदा ुम्हारा िी स्मरण करें। सदा िुम्हारी िी मतिमा का गान करें। िुम्हारा िी कतलकल्मषारी नाम िमारे अर्र-पिु पर िो। सदा िम िुममें िी तनवास करें।

-स्वामी डशवानन्द

डवश्व प्राथथना

हे स्नेह और करुणा के आराधर देव
तुमहें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सवथव्यापक, सवथशक्तिमान और सवथज्ञ हो।
तुम सबके अन्तवाथसी हो।

हमें उदारता, समदडशथताऔरमनकासमतव्प्रदानकरो।
श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञासेकृताथथकरो।
हमें आधयक्तिक अन्त:शक्तिकावरदो।
डजससे हम वासनाओं ंकादमनकरमनोजयकोप्राप्तहों ं।

हम सब नाम-रूपों ंमें तुमहारा दशथन करें। तुमहारी अिथना के ही रूप में इन नाम-रूपों ंकी सेवा करें। सदा तुमहारा ही स्मरण करें। सदा तुमहारी ही मडहमा का गान करें। तुमहारा ही कडलकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।
सदा हम तुममें ही डनवास करें।

-स्वामी डशवानन्द